

# राजनीति देश अनि देशवासीका लागि क्रियाशील शक्ति हो !



काठमाडौँ - देशमा उत्पन्न अस्थिर राजनीतिको मूल जड भनेकै राजनीतिक पार्टीको उपल्लो नेताहरूको सत्ता, शक्ति, पद-प्रतिष्ठा प्राप्तिकै दौडाहा कारण भईरहेको स्वतः आकलन गर्न सकिन्छ । यस खालका गतिविधिमा पुराना राजनीतिक पार्टी सम्बद्ध नेताका त, कुरै छाडौं नयाँ अनि देशमा सुशासन, विकास, समृद्धिका साथै आमदेशवासीमा सुख, शान्ति, अमनमयन, सेवा, सुविधाका लागि आमूल परिवर्तन गर्ने हुँकार गर्दै नेपाली राजनीति

क्षितिजमा उदयमान बनेका पार्टी सम्बद्ध नेताहरूको शैली उही पुरानै प्रकृतिको देखिएको राजनीति विद् हरूको ठहर छ । यसले उनीहरू सबैको सोच केवल सत्ता प्राप्ति त्यसमा शक्तिशाली मन्त्रालय हत्याउदै देश र आमदेशवासीको नाममा ब्रम्हलुट गर्न नै उद्यत रहेको प्रत्यक्ष-परोक्ष संलग्न रहेको बताइन्छ । फलस्वरूप अघिल्लो सत्ता गठजोड तोड्दै अहिले बनेको पाँच दलीय गठबन्धन बन्नुको तात्त्विक परिणाम पनि यही नै भएको टिप्पणी राजनीति वृत्तमा चर्चा छ । जसलाई

स्वयं राजनीतिक पार्टीका नेता, कार्यकर्ताहरूले समेत राम्ररी मनन गरी सकेको खुलासा पहिलापहिला नै भईसकेको छ । जबकि, आफू निकट पार्टीका नेता सत्तामा पुगे भने देश र आमदेशवासीको सेवा, सुविधाको विकल्प आ-आफ्नै स्वार्थ सिद्धमा तल्लीन रहने अवसर चुकाउन नचाहेका थुप्रै दृष्टान्त नेपाली राजनीतिको भित्री पाटो रहेको विश्लेषकहरूको ठम्याई छ । जबकि आफ्नो पार्टी र नेताले सत्ता प्राप्त गर्न साथ देशमा विकराल बन्दै गएको हरेक प्रकारका वैधिति, विसंगतिको निर्मूल पार्ने भन्दा अझ तिनैलाई मलजल गर्ने गरी आफूहरू नै राजनीति शक्तिको आवरणमा प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष संलग्न बन्दै देश अनि आमनागरिकका शत्रुको रूपमा हेरिएका कमिशनखोर, कालाबजारी, तस्करी, भ्रष्टाचार, दलाली, ठगी, नैतिक पतन जस्ता विकृतिमा रमाउने गरेको आक्षेप यथार्थमा धमाधम पुष्टि हुन थालेका

छ । यस्ता जनविरोधी र राष्ट्रद्रोही क्रियाकलापले नेपाली राजनीति अस्थिरता तर्फ उन्मुख बन्ने आशंका अझ बढी देखिएकोमा आमसर्वसाधारण र सरोकारवालाहरू चिन्तित बनिरहेका छन् । नकि, ठूलाठूला स्वरमा यस्तो गछौं, उस्तो गछौं भन्दै नैतिकताको पाठ पढाउदै निष्पक्ष रूपमा विकास, समृद्धिका कुरा गरेर राजनीति मैदानमा उत्रेका नौतुन राजनीतिवाजका हकत देखेर आमनागरिक आजित बनिरहेका छन् । जसले विकास, समृद्धि, सुशासन, समान अवसर, भातृत्व, निष्पक्षता जस्ता सवालमा प्रश्न उठिने रहको अवस्था छ । यस्ता समसामायिक विषयलाई सोच बुझका साथ तौत्र गतिमा फड्को मार्ने कार्यमा राजनीतिक पार्टीका नेता, कार्यकर्ता भने स्वतस्फूर्त लागि पर्न नसकेकोमा आमदेशवासी तथा राजनीतिका जानकारहरू दुखित रहेको बताउछन् । तिनै

बाँकी अन्तिम पातोमा

## त्रिभाषिक बान्तावा शब्दकोश सार्वजनिक



बिष्णुकुमार प्रसाईँ  
काठमाडौँ - बान्तावा भाषाको शब्दकोश हालै सार्वजनिक गरिएको छ । 'बान्तावा शब्दकोश' बान्तावा, नेपाली, र अंग्रेजी गरी तीन भाषामा प्रकाशित छ । कमलादीस्थित नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानको पारिजात कक्षमा आयोजित कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि प्रज्ञा प्रतिष्ठानका पूर्व

कुलपति बैरागी काईला, बान्तावा शब्दकोश तथा व्याकरण निर्माण समितिका अध्यक्ष कुलबहादुर राई, किरात राई यायोक्खाका उपाध्यक्ष युवराज राई, प्रा.डा. विष्णु एस राई, मानवशास्त्री जीतपाल किरात लगायतले गत बुधवार एकैसाथ सार्वजनिक गरेका थिए । बान्तवा

बाँकी अन्तिम पातोमा

## दलित ज्ञान, सीप एवं श्रम सम्बन्धी उत्सव

काठमाडौँ - दलित रिडर्स तथा तिलोत्तमा नगरपालिकाको संयुक्त आयोजनामा रुपन्देहीको तिलोत्तमा नगरपालिकामा 'दलित ज्ञान उत्सव' सम्पन्न भएको छ । गएको बुधवारदेखि शुरु भएको उत्सवमा दलित ज्ञान, सीप एवं श्रम सम्बन्धी छलफल तथा जातीय विभेदका विभिन्न शीर्षकमा अन्तरक्रिया गरिएको थियो । सो उत्सवको उद्घाटन कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै तिलोत्तमा

नगरपालिकाका प्रमुख रामकृष्ण खानले तिलोत्तमा नगरपालिका जातीय विभेद अन्त्य गर्ने तर्फ अधि बढिरहेको बताउदै नगरपालिकाले दलित रणनीति नै निर्माण गरी पालिकाभित्र सामुदायिक सहिष्णुता कायम गर्न लागि परेको उल्लेख गरे । यसैगरी तिलोत्तमा नगरपालिकाका उपप्रमुख जगेश्वरदेवी चौधरीले यस प्रकृतिका कार्यक्रमले सामाजिक रूपान्तरणका लागि महत्त्वपूर्ण

बाँकी अन्तिम पातोमा

## फेलोसिप सुसमाचारीय कार्यक्रम सम्पन्न

काठमाडौँ - नेपाल स्पोर्ट्स फेलोसिपले पुनरुत्थान (इस्टर) को अवसरमा राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय खेलाडीहरूलाई सुसमचारीय कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ । ललितपुरमा हिजो एनएफएसले एक कार्यक्रम आयोजना गरी राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय खेलाडीहरूलाई सुसमाचारीय कार्यक्रमसँगै वाफ महिला च्याम्पियनसिपको उपविजेता नेपाली खेलाडीलाई ७५ हजार नगदराशी सहित सम्मान गरेको हो । सम्बोधन गर्दै राखेप संघसंस्था समन्वय शाखाका प्रमुख चन्द्र कुमार राईले

वाफ महिला च्याम्पियनसिपको फस्ट रनर अप खेलाडीलाई बधाई तथा शुभकामना दिँदै देशमा सम्भावना हुँदाहुँदै पनि खेलकुद पूर्वाधारको विकास हुन नसक्नु खेलाडी उत्पादनका लागि प्रशिक्षितहरूको खोजी गर्न नसक्नु र व्यवस्थापन हुन नसक्नुले खेलकुद क्षेत्रले सकेको जति सफलता हासिल गर्न नसकेको बताए । खेलकुद विकासका लागि देश अगाडि बढ्नसके धेरै सम्भावना बोकेको हुँदा नेपालको खेलकुद क्षेत्र क्रमशः व्यवसायिकतातर्फ उन्मुख हुँदै गएको बताउदै

बाँकी अन्तिम पातोमा

## रानाथारूका होरी खड्गेहरा पर्व सम्पन्न

काठमाडौँ - संघीय नेपालको सुदूरपश्चिम प्रदेशको कैलाली र कंचनपुर जिल्लामा बसोबास गर्ने लोपोन्मुख आदिवासी जनजातिको रूपमा रहेको रानाथारू समुदायले मनाउने प्रमुख पर्व होली हो । होली पर्व रानाथारू समुदायले ३८ दिनसम्म मनाउने गर्दछन् । पर्व मनाउने क्रमको अन्तिम दिनलाई खड्गेहरा पर्व भनेर मनाउँछन् । कला, संस्कृतिको धनी आदिवासी जनजाति रानाथारू समुदायलाई २०७६ माघ २० गते आदिवासी जनजाति सूचीमा सुचिकृत गरिएपछि पहिचान पाएको अवसरमा पहिलो पटक आफ्नो भेष-भुषा, कला-संस्कृतिलाई राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा चिनाउने उद्देश्यले नेपाल रानाथारू

युवा समाजद्वारा अर्स्ट १७ गते शनिवार संघीय राजधानी काठमाडौँ कमलादीस्थित नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानमा होरी मिलन तथा खड्गेहरा कार्यक्रमको आयोजना गरी सम्पन्न गरेको छ । सोही होली पर्वको अवसरमा कञ्चनपुर, कैलालीका केही रानाथारू वृद्धाहरु यतिबेला गाउँमा होली खेलाउन व्यस्त रहेका छन् । गाउँका रानाथारू समुदायले पाका रानाथारूलाई एक वर्षका लागि गाउँको 'चाकर' नियुक्त गरेपछि उनी गाउँमा होली खेलाउने जिम्मेवारी पाउछन् । रानाथारू समुदायले बस्तीमा भलमन्सा, चाकर र भरां छान्ने प्रचलन कायम राख्छन् ।

बाँकी अन्तिम पातोमा

## कीचक वध उत्खनन, ऐतिहासिकता अधि जाने

काठमाडौँ - पूर्वी नेपालको भ्र्पा जिल्ला भद्रपुर नगरपालिका -३ पृथ्वीनगरस्थित कीचक वधमा महाभारतकालीन दुई हजार दुई सय वर्ष पुराना पाँचवटा भवनका संरचना रहेको पुष्टि भएको छ ।

सो स्थानमा पुरातत्व विभागले गरेको उत्खननपछि सोको पुष्टि भएको हो । उत्खननबाट उत्तर पूर्वमा एउटा बहुतले ठूलो भवन, ठूलो भवनकै केही दक्षिणमा अर्को भवन, सोही भवनकै उत्तरपश्चिम

## बिरका: जात्रामा सुजनले जिब्रो छेडाउने



काठमाडौँ - प्रत्येक वर्षको वैशाख २ गते बोदेमा हुने मध्यपुर थिमिको बिरका: जात्रा अन्तर्गत 'भ्ये प्या खनेगु जात्रा' (जिब्रो छुड्ने जात्रा)मा यो वर्ष स्थानीय २८ वर्षिय सुजन बाग श्रेष्ठले जिब्रो छेडाउने भएका

बाँकी अन्तिम पातोमा

हाम्रा ग्राहक, पाठक, शुभेच्छुक लगायतका महानुभावहरु आफ्नो गाउँ-घर, समुदाय, समाज, जिल्ला, प्रदेशका साथै राष्ट्रमै हुने गरेका कुनै पनि किसिमको आपराधिक अनि भ्रष्टाचारजन्य गतिविधि आर्थिक अनियमितता ढिलासुस्ती, कालाबजारी, महँगी जस्ता विकृतिको समूल अन्त्यका लागि यस सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक सदैव सहयोगको अपेक्षा गर्दछ । यसैगरी आफ्नो व्यापार, व्यवसाय प्रवर्द्धनार्थ विज्ञापन दिई लाभ उठाउनुहोस् । - व्यवस्थापक

## अख्तियारले व्यापारी पण्डित विरुद्ध भ्रष्टाचार मुद्दा दायर

काठमाडौँ - मेडिकल उपकरण खरिदमा अनियमितता गरेको कसुरमा अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले व्यापारी विशाल पण्डित सहित संलग्न कर्मचारीहरूलाई प्रतिवादी बनाएर विशेष अदालतमा भ्रष्टाचार मुद्दा दायर गरेको छ । व्यापारी पण्डित सहितले कोशी प्रादेशिक अस्पतालका लागि उपकरण खरिद गर्ने क्रममा कम कबोल गर्नेलाई ठेक्का नदिई बढी कबोल गरेका पण्डितको कम्पनीलाई खरिदको जिम्मा दिइएको थियो । कोभिडको बेलामा मेडिकल सामग्री खरिदका क्रममा विवादमा मुछिएका पण्डित बसेरा होटलका मालिकसमेत हुन् ।

अख्तियारले उनलाई भण्डै तीन करोड बिगो माग दावी सहित मुद्दा दायर गरेको छ । पण्डित सहित प्रदेश स्वास्थ्य आपूर्ति व्यवस्थापन केन्द्र, विराटनगरका कार्यरत बायोमेडिकल इन्जिनियर कुसल दाहाल, स्वास्थ्य निर्देशनालय धनकुटाका तत्कालीन निर्देशक चन्द्रदेव मेहेता, स्वास्थ्य निर्देशनालय धनकुटकाका तत्कालीन लेखा अधिकृत डण्डरसिंह विश्वकर्मा, खोप अधिकृत उदेशकुमार श्रेष्ठ, हस्पिटेक इन्टरनेशनल प्रालि र हस्पिटेकका बजार व्यवस्थापक लक्ष्मीप्रसाद आचार्यलाई प्रतिवादी बनाइएको अख्तियारले जनाएको छ ।

## व्यक्तिगत लेनदेनमा सहभागी नहुन महानिरीक्षक अर्यालको निर्देशन

काठमाडौँ - सशस्त्र प्रहरी बल खटेका स्थानमा कुनै किसिमका गैरकानुनी क्रियाकलाप हुन नदिन र आफू पनि कुनै व्यक्तिगत लेनदेनमा सहभागी नहुन सशस्त्र प्रहरी महानिरीक्षक राजु अर्यालले निर्देशन दिएका छन् ।

सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल नं १ बराहवाहिनी सुनसरी पकलीस्थित मुख्यालयको २३औँ वार्षिकोत्सवका अवसरमा आइतबार आयोजित कार्यक्रममा महानिरीक्षक अर्यालले सशस्त्र

प्रहरीले सीमा क्षेत्रको सुरक्षा र राजस्व छली नियन्त्रणको काम गर्दै आएको बताए । यस्तै उहाँले सीमा क्षेत्रमा भएका सम्पूर्ण नराम्रो कामको जिम्मा त्यहाँ खट्नेहरूले लिनुपर्ने बताउदै सीमा क्षेत्रमा खट्नेहरूका लागि समस्या पनि धेरै छन् तर, जिम्मा लिएको काममा कसैले लापरवाही गर्न नहुने औल्याए । जानीजानी गरेका गल्ती अपराध सरह हुन्छन् । कर्तव्य पालनाका

बाँकी अन्तिम पातोमा

## निगमद्वारा पेट्रोलको मूल्य वृद्धि



पेट्रोलको मूल्यमा प्रतिलिटर ४.७६ पैसा बढेर आएकोले नेपालमा पनि पेट्रोलमा मूल्य बढाएको जनाएको छ । नयाँ मूल्य वृद्धि भए अनुसार

पहिलो वर्गमा पेट्रोल प्रतिलिटर १७२.५०, दोस्रो वर्ग १७४ र तेस्रो वर्गमा १७५ रुपैयाँ पुगेको छ । वृद्धि भएको मूल्य हिजै रातिदेखि लागू हुने निगमले बताएको छ । आयल निगमले डिजेल, मडितेल, खाना पकाउने एलपी ग्यास तथा हवाई इन्धनको मूल्य भने यथावत राखेको छ । नेपाल आयल निगमका अनुसार डिजेल

बाँकी अन्तिम पातोमा

सन्दर्भ: पत्रकार महासंघको स्थापना, भ्रममा नपरोँ ! भ्रम तोडौँ !!

गजेन्द्र गुरुङ

नेपालमा पहिलो पटक श्रमजीवी पत्रकारहरूलाई संगठित गरी २००८ वैशाख ९ गते सत्यनारायण बहादुर श्रेष्ठले नेपाल पत्रकार संघ स्थापना गर्नु भएको हो । इतिहासको यसै गरिमा र विरासतको जगलाई टेकेर नेपाल पत्रकार महासंघ अहिले यहाँसम्म आइपुगेको छ ।

तर, नेपाल पत्रकार महासंघले संस्थापक र स्थापना मितिका सन्दर्भमा बेइमानी, पूर्वाग्रही र मिचाहा प्रवृत्ति दोहो-याउँदै आएको छ । महसंघले पत्रकार संघको स्थापनामा कुनै भूमिका नै नगरेका कृष्णप्रसाद भट्टराईलाई अनावश्यक विवादमा ल्याएर वास्तविक

संस्थापक श्रेष्ठ माथि अन्याय गरेको छ ।

महासंघको नेतृत्वमा नश्लीय चिन्तन हावी भएका कथित उच्च जातीय अहंकारबाट ग्रस्त टाउकाहरूको विद्यमानताका कारण नेपाल पत्रकार संघका संस्थापक

मत-मतान्तर

सभापति माथि जोरजुलुम अन्याय, पक्षपात र हेला गरिएको छ । पत्रकारिता आवाजविहीनहरूको आवाज हो भनेर भट्याउन र लेख्न नछाड्ने, तर, इतिहास र योगदान माथि लादिएको अन्याय पनि अन्त्य गर्न नसक्ने नेपाल पत्रकार महासंघको द्वैध चरित्र कायमै छ ।

सन्दर्भ महासंघको स्थापना दिवसको । नेपाल पत्रकार महासंघको ७३ औँ स्थापना आउँदो वैशाख ९ गते हो । तथ्य र प्रमाणहरूले पुष्टि गरेको यही हो । त्यसैले, अस्ति शुक्रवार ६९ औँ स्थापना दिवसको नाउँमा जुन भयाली पिटिएको छ, त्यो चाहिँ एकादेशको छुट्टा कालुले गाउँलेलाई दुःख दिने मनसायले

'बाघ आयो ! बाघ आयो !! ' भनेर उल्याए जस्तो मात्रै हो । अन्ततः एक दिन वास्तवमै बाघ आयो र कालुका सबै बाखा बाघले खायो । तर, मद्दतका लागि गाउँले आएनन् । नेपाल पत्रकार महासंघको वर्तमान नेतृत्वले कालुको कथालाई हेक्का राखोस् र

बाँकी पाँचौँ पातोमा







## सन्दर्भ...

उत्पट्टाइ बन्द गरोस् । बाघ आउने दिन नजिकिदैछ ।

यस अगाडिका विभिन्न चरणमा प्राप्त तथ्यलाई सोपान गरी विगतमा भएका गल्ती ( नियतवस (?) वा तथ्यहरुमा हेक्का नै नराखी) जसरी भएको भए पनि त्यसलाई सुधारेर नेपाल पत्रकार महासंघको संस्थापक अध्यक्ष सत्य

नारायण बहादुर श्रेष्ठ नै हुन् भन्ने पर्याप्त तथ्य र स्रोतसमेत उपलब्ध गराएर नेपाल आदिवासी जनजाति पत्रकार महासंघ (फोनिज) ले पटकपटक आग्रह र अनुरोध गरेको थियो । त्यसलाई नजरान्दाज गरियो । फलतः हामीले गत माघमा पत्रकार महासंघको गलत रबैया विरुद्ध भौतिक रूपमै आन्दोलित हुनु परेको अप्रिय र बाध्यात्मक वस्ताविकता हामी सबैका सामु

छ । हामीले अल्टिमेटम सहित महासंघलाई स्मरणपत्र पनि दिएका छौं । इतिहासको गल्ती नसच्चिए महासंघका केन्द्रदेखि जिल्लासम्मका सबै कार्यालय तालाबन्दी गर्ने हाम्रो आन्दोलन घोषणा भै कार्यान्वयनमा जाने चरणमा महासंघको केन्द्रीय बैठकले औपचारिक रूपमा नै संस्थापक अध्यक्ष वारेको बहसलाई वार्ता, छलफल गरी टुड्याउने निर्णय गरेको हुनाले हामीले सो

निर्णयको सम्मान गरेर तत्काल आन्दोलनका कार्यक्रम स्थगित गरेका हौं । आन्दोलन फिर्ता भएको वा सकिएको छैन, महासंघलाई यसको हेक्का रहनुपर्दछ । त्यसैले, महासंघले पटकपटक इतिहास र तथ्य माथि खेलवाड नगरोस् । वैशाख ९ मात्रै नेपाल पत्रकार महासंघको आधिकारिक र एक मात्र स्थापना दिवस हो । अरु भ्रम हुन् । यसर्थ भ्रममा नपर्ौ ! भ्रम तोडौ !!

# सुरुङ युद्धका नायक तथा बान्तावा मातृभाषाका प्रथम सहिद रत्नकुमार बान्तवा

कुब्जोड किरात
हालैमात्र ‘नेपालमा सुरुङ युद्ध : रत्नकुमार बान्तवाको सङ्घर्ष र वलिदानको वृत्तान्त’ किताब बजार आएको छ। अर्जुनकुमार उप्रेती र जसकुमार राईको अध्ययन, अनुसन्धान तथा लेखन रहेको कृति मञ्जरी पब्लिकेसनले प्रकाशन गरेको हो । सुन्दै अनौठो लाग्छ- नेपालमा सुरुङ युद्द । सुरुङ युद्धका प्रतिपादक हुन्- रत्नकुमार बान्तवा । उनै क्रान्तियोद्धा बान्तवालाई राज्यसत्ताले मारेको ४५ वर्षपछि यो किताब अहिले प्रकाशनमा आएको छ । बान्तवाबारे सारंगीको धुनमा भोजपुरका गायक कर्णबहादुर गन्धर्व (स्वर्गीय)ले गाएका गीतको अंश यस्तो छ;

‘मारेको थियो सामन्ती पञ्चले
पारेर जालैमा
त्यो महा जीवन बिलेर गयो
पैतिस सालैमा
सलल इभाडको डाँडा पोतियो
सहिदको रगतले
सलल इभाडको डाँडा पोतियो
रत्नको रगतले... ’

रत्नकुमार बान्तवा वामपन्थी क्रान्तियोद्धा थिए, जो २७ वर्षकै कलिलो उमेरमा राज्यसत्ताले बन्दुक हानेर मारे । तत्क्षणका साक्षी सहयोद्धा वर्तमान सदीय गणतन्त्र नेपालको संघीय संसदका सदस्य छन्- सांसद शुशीला श्रेष्ठ । तत्कालीन नेकपा (माले)की कार्यकर्ता र अहिले जसपा प्रतिनिधित्व गर्छिन् । अर्का सहयोद्धा अगमप्रसाद बान्तवा नेकपा (एमाले)बाट एक कार्यकाल राष्ट्रिय सभा सांसद भइसकेका छन् भने राममाया राई साधारण ग्रामीण जीवन व्यतित गर्दैछिन् । सुरुङ युद्धका योद्धाहरू कुनै कम्युनिष्ट पार्टीले लिस्टमा पर्न सकेनन्, जो गरिबगुर्वा भएर जिइरहेछन्, पूर्वी पहाड इलाम, भ्भापा, मोरङ, धनकुटाका गाउँघरमा ।

रत्नकुमार बान्तवा सशक्त कवि थिए । साहित्य, संगीतको मर्म र शक्ति बुझेका एक गायक पनि थिए । देशका गरिब निमुखाको पक्षमा परिवर्तनका निम्ति शासकलाई ठाडो चुनौती दिनसक्ने एक सशक्त क्रान्तियोद्धा थिए । जतिखेर निर्दलीय पञ्चायत शासनको दबदबा थियो । जसले ज्यानको वलिदान दिए । राजनीतिक अभीष्ट पूरा गर्न बान्तावा मातृभाषामा क्रान्तिगीत रचना गरी संगीतबद्ध गरे । आफ्नै अन्तरे भाइ महेशलाई गाउन लगाए । त्यही गीत हो यो-

देस मुक्त लि
-रत्नकुमार बान्तवा
पुलोन्टिन्ने गरिवाच्यो छुकछुकडा वान
ककिटन्कि
जमिनदारचि खोक्याइसा हान आड हाड टाट्मालि
खुन्कि ओन देस मुक्ता लि ।
ओ आन यडखान एन्सा साडसाड दुमछमडसो मखाइयाड
खोचिडाउने सिन्माचिलि दलाल लोमाओ चायाड
धनिनेन कि गरिवानेन मोचि दाड आन सत्तुरा

सेट्माचि लि हान्दाङ्गा चड मुस्कोचि भ्भारा
खुन्कि हुन्टु बिरे सरकार ।
अक्टाक हसा ठेरुमडाङ्गा पुलिसाचि म्टा
सुमाचिकि सेट्माचि लि बन्दुकाचि डाप्सा
आन होसुडडा टाइ्मा किआ फउजा बने मुमा लि

खुन्कि भ्भारा खाटओ दुखाचि ।
ओको लाम डा अक्टाक ओन नुवाक लाम यड्माओ
नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (मा.ले.) आ लाम खाड मेट्टिन्को
आन क्रान्तिओ भ्भन्डा डा ओने आन पार्टिओ भ्भन्डा
खाउसा आडा छेक्मा मरनिनओ आम लाम्डा
मुक्त मान्मु नुनिन आन देसा ।

अनुवाद:
उठौं है गरिबहरू, हात हातमा हतियार लिएर

जमिनदार वर्गलाई मास्दै अब हाम्रो राज्य ल्याउनुपर्छ
अनि मात्रै हाम्रो देश मुक्त हुन्छ ।
यो हाम्रो कुरा सुनेर को को पोल लाउन जान्छन्

उनीहरूलाई चिन्नुपर्छ, दलाल भन्ने मसान धनी होस् या गरिब होस्, उनीहरू पनि हाम्रा शत्रु हुन्
यस्ता सबैलाई अबदेखि मास्नुपर्छ
अनि त काम्छ वीरे सरकार ।
एउटा दइटा काटेपछि पलिसहरू आउँछन्

ढुकेर बन्दुक खोसेर मार्नुपर्छ
हामी आपसमा मिलेर फौज बनाउनुपर्छ
हाम्रै गाउँमा गरिबहरूको सरकार बनाउनुपर्छ
अनि जान्छन् यी सबै दु:खहरू
यो एउटै मात्र राम्रो बाटो भनेको
नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (मा.ले.)ले देखाएका बाटो हो
हाम्रो क्रान्ति भन्डा नै हाम्रो पार्टीको भ्भन्डा
कसैले पनि थुन्नु सक्तैन यो हाम्रो बाटोमा
मुक्त नगरी हुँदैन हाम्रो देश ।
बान्तावा भाषाको यही गीतले इलामको गाउँगाउँमा जागरण पैदा गर्‍यो । त्यही गीतले एकात्मक सामन्ती राज्यसत्ताको विरुद्ध फिल्को पैदा गर्‍यो । ‘खुन्कि हुन्टु बिरे सरकार’ शब्दले उतिखेरै गणतन्त्रको उद्घोष गर्‍यो ।

सुरुङ युद्ध भनेको के हो ?
सन् १९५५ मा अमेरिकी उपनिवेशविरुद्ध भियतनामी युद्ध सुरु भयो । त्यसको उत्कर्ष रूप १९६० मा दोस्रो भियतनाम युद्ध भयो । उक्त युद्धमा उत्तरी भियतनाममा सरकार चलाइरहेका कम्युनिस्ट र विभिन्न खाले राष्ट्रवादीहरू एकातर्फ थिए । त्यसको नेतृत्व हो चि मिन्हले गरेका थिए । अर्कोतर्फ अमेरिका थियो । अमेरिकाले आधुनिक सामरिक हतियारसहित पाँच लाख सेना उतारेका थिए । १९ वर्षसम्म चलेको युद्धमा ३० लाख मानिसले ज्यान गुमाए । अन्ततः १९७५ मा भियतनामीहरूले अमेरिकी सेनालाई पराजित गरे । अमेरिकी सेनाका आधुनिक प्रविधिका विरुद्ध घरेलु हतियारले लडेका थिए । सुरुङयुद्ध अपनाएका थिए ।

त्यही समयताका भारतको पश्चिम बङ्गाल प्रान्तको नक्सलवाडीमा चारु मजुमदार र कानु सन्ध्याल नेतृत्वको सशस्त्र विद्रोह, चीनमा माओत्सेतुङ नेतृत्वमा सांस्कृतिक क्रान्ति चलिरहेको थियो । यता २०२८ सालमा पुनः सशस्त्र संघर्ष भएको थियो, जुन संघर्ष २०३९ सालसम्म आएर बिसर्जन भयो । ‘क्रान्तिको काम पढेर होइन गरेर सिकने हो, बुर्जुवा शिक्षा बहिस्कार गर, गाउँ गाउँ जाऊ र जनताबाट सिक । विश्वविद्यालयले केही सिकाउँदैन, सिकने ठाउँ जनताको भुपडी हो ।’ भन्ने माओको विचारलाई लिएर रत्नकुमार बान्तवा अघि बढे । जतिखेर उनी विएड पास गरेर इलाम क्याम्पसमा अस्थायी लेक्चरर थिए । जागीरलाई तिलान्जली दिएर आफ्नै गाउँ चमैता चित्रेमा भूमिगत राजनीतिक संगठन विस्तार गर्न थाले । कम्युनिस्ट विचारधारालाई लिएर क्रान्तिको बिजारोपणमा लागी परे । नेकपा (माले)मा आवद्ध रहेर ‘वर्गशत्रु खत्तम गर्दै गोरिल्ला युद्दलाई राइफल दख्खलको स्तरमा उभ्याउन, वर्गीय नेतृत्व स्थापित गर्ने’ पार्टीको लक्ष्यप्राप्तिमा लागीपरे ।

त्यतिखेर पञ्चायती शासकहरूको चौतर्फी दबदबा थियो । २०३५ जेठमा चमैताको चित्रे गाउँमा रत्नकुमारको आफ्नै घरको आफू सुत्ने कोठाभित्रबाट सुरुङ खन्न थाले । साठी फिट लामो सुरुङ बनाउने, त्यसभित्र बैठक गर्न सक्ने ठाउँ बनाउने र घरदेखि तल्लिर अनि मास्तिर दुवैतर्फ निस्कनु मिल्ने गरी नक्साङ्कन गरेका थिए । नभन्दै चालिस फिट लामो सुरुङ खने । आठ-दस जना बैठक बस्ने मिल्ने फराकिलो ठाउँ पनि बनाए । त्यो काममा रत्नकुमार, उनका भाइ मोहन (कृष्ण) बान्तावा), कुमार, बम बान्तावा, डिल्लीप्रसाद राई र पदम राई खटिएका थिए ।

शासकको आँखाको तारो बनेका रत्नकुमारलाई २०३५ चैत २७ गते इभाडको जंगलमा प्रहरीले गोली हानी मारेका थिए । रत्नकुमारपछि राज्यसत्ताले बमप्रसाद बान्तवा र निमा शोर्पालाई मार्यो । २००८ चैत २७ गते इलामको चमैतामा रत्नको जन्म भएको थियो । उनी जन्मे चैत २७ गते, मारिए चैत २७ गते, जतिखेर रत्नकुमार २७ वर्षका थिए ।

अनुसन्धाता तथा लेखक जसकुमार राईको भनाइ - सामरिक युद्धमा जहिले पनि भाषाको ठूलो महत्व हुन्छ । किन महत्व हुन्छ भने दुश्मनसँग एउटै भाषा बोल्दिन्छ, भने जित्नको लागि कठिन हुन्छ । तर दोस्रो भाषाको प्रयोग जब गर्छ, उसले भनेको कुरा अर्को दुश्मनले बुझ्दैन । त्यो भाषा सुनिश्चित हुन्छ । उसले कसरी स्ट्राटेजी बनाउँछ । त्यो बेला बान्तवा भाषाको एक किसिमको जरा थियो । त्यो जराचाहिं त्यो ठाउँमा फैलिएको थियो, जुन ठाउँमा रत्नकुमार (जन्मे, हुर्के, बढे) बाँचेका थिए । उनीहरूले बान्तावा भाषामात्र बोल्थे । नेपाली भाषा बोल्न गाह्रो हुन्थ्यो त्यतिखेर । बान्तावा भाषीको निम्ति कुनै समस्या थिएन । बान्तावा भाषा जसले गीत गायो । त्यो गाइसकेपछि हरेक बान्तावा भाषी

बुझे । लेख्न नजान्नेले बुझे, जो नेपाली बोल्न जान्दैनथे । तर उनीहरूको लागि त्यो भाषा गाउनु भनेको उनीहरू भित्रको सञ्चार सबैभन्दा खतरनाक हतियार थियो, विचारको हतियार ।

विचारको हतियार कहाँबाट प्रतिपादन भयो भन्ने पक्ष रहन्छ । विश्वमै उठ, जाग भनेर कमिन्स्टको जनमन तताउने नारा हो । रत्नकुमारले आफ्नो मातृभाषामा प्रयोग गरे । उसले त्यो गीत रचनालाई गाउँन लगाए आफ्नो अन्तरे भाइ (महेश बान्तवा)लाई गाउन लगाए । त्यो गीत अहिले पनि गाउँगाउँका मान्छेलाई कण्ठ छ । विसैको छैन भनेपछि त्यो यति ठूलो हतियार थियो । त्यो हतियारबारे सुनेर त्यतिखेरको सरकारी पक्षलाई माहोल खतम भइसकेछ भने परेको थियो । अनि सरकारी पक्ष यसरी डराए कि ल अब माहोल यसरी तातिसक्यो । यो भित्र भएको फिल्को हो । आगो वालिसक्यो । यसले अब हामीलाई खतम पार्ने भयो । अब यसलाई नमारी हुँदैन भन्ने राज्यपक्ष निचोडमा पुगेको थियो ।

रत्नकुमार बान्तवाले आफ्नो मातृभाषा रचनामा कमिन्स्ट सिद्धान्तको, युद्धको, भ्भापा आन्दोलनको सबै सिद्धान्तको निखार ल्याएर उनले भनेका छन् । त्यो भन्न छोटो शब्दमा, गीतको शैलीमा, सबैले बुझ्ने गरी रचना गरे । सबैले बुझ्ने गरी यति खतरनाक छ । उनले गणतन्त्रको परिकल्पना त्यतिखेरै गरेका थिए । ‘वीरे सरकार’लाई गाली गरेको छ । त्यतिखेरको सरकार वीरे सरकार (राजा वीरेन्द्र) सँगै हो, अन्तिममा लड्नु पर्ने भनेर बुझेका थिए । पंचायतविरुद्ध लड्ने सेना र राजासँगै हो भनेर उनले आफ्नो मातृभाषामा विश्वचेत, मातृभाषामा सामाजिक चेत तत्कालीन समाजमा पुर्‍याउनु भनेको सरकारको लागि एकदम खतनाक कुरा थियो । मातृभाषाको कुरा गर्नेबित्तिकै सरकारलाई, मेन स्ट्रिम (मूलधारा)को जुन मूलभाषीलाई टाउको दुखाइ भयो ।

मलाईचाहिं के लाग्छ भने लरतरौ थिएन रचना गर्नु । एउटै रचनाले सारा आफू विरुद्ध भएको अन्याय, आफू विरुद्ध भएको दमन, शोषणबाट उठ भनेर रचनामा समेट्नु भनेको धेरै गाह्रो कुरो हो । अहिले दस जना मिलेर गर्छु भन्दा पनि गाह्रो हुन्छ । त्यसले गाली गर्‍यो कि माया गरेको हो थाहा हुँदैन । उनीहरूले संगठन बनाए । र त्यो गीत संगठनमा भाइले गाउँथे । गाइसकेपछि अब लड्नु पर्छ । युद्ध गर्नुपर्छ । हतियार उठाउनु पर्छ । त्यसपछि सुरुङ युद्धको तयारी गर्नुपर्छ भन्नेसम्म त्यो गाउँका आफू वरिपरिका मान्छेलाई विश्वस्त तुल्याउन सक्नु जुन प्रकारको रचना थियो, त्यो रचना आफ्नो विरादरी थियो । त्योचाहिं सबैभन्दा खतरनाक थियो ।

रत्नकुमार बान्तवाको गाउँमा मात्रै होइन, अरुतिर उनको जसजसको सँगत थियो, राई नभए पनि बान्तावा भाषा बोल्न जान्ने वरिपरिका मान्छेले यो गीत मजाले भन्न सक्छन् । कण्ठ सुनाउँछन् । संगीत पनि भएन । रेकर्ड पनि कहीं भएन । भाषामै रह्यो । तर त्यो कान-कान, आत्मा-आत्मा, कण्ठमा रह्यो । त्यो गीत लेखेर कण्ठ गरेको न हो । कण्ठ हुँदै हुँदै हुँदै गएको पाइन्छ । अहिलेसम्म पनि कण्ठ हुनु भनेको त्यहाँको मातृभाषा बुझ्ने वरिपरिका मान्छे जोसुकैले एकै ठाउँमा भेला गरेर लु यो ‘पुलोन्टिन्ने गरिपाच्यो..’ भनेर गीत गाऊ त भन्यो भने एकैचोटि गाईदिन्छन्- राष्ट्रियगान गाएजसरी । चमैता गाउँमा त्यो अझै छ ।

त्यतिखेर मातृभाषामा त्यतिखेर उनीहरू एकापसमा एक्सेसन गर्थे नि त्यो भनेको सरकारको लागि टाउको दुखाइ नै थियो । एउटा भाषाको मात्र विकास गर्नुपर्छ भनेर जुन किसिमको आयो । त्यो अर्को भाषाको पतन नगराए विद्रोह हुनसक्छ भन्ने बुझे । त्यो भाषाबाट विद्रोह भयो भने त्यो जातिले बाहेक अर्को बलिदानी गर्नै सक्दैन । त्यो हो मातृभाषा (मार्च २१, २०२४ मा जसकुमार राईसँग गरिएको कुराकानी)।

जम्मा १५२ पानामा विस्तार गरिएको ‘नेपालमा सुरुङ युद्ध’ पुस्तकमा सहिद रत्नकुमार बान्तावाको इतिवृत्ति चर्चा रहेको छ । उनका रचनाहरू समावेश गरिएका छन् । यद्यपि रत्नकुमार मातृभाषी सहिद हुन् भन्नेबारे कम उजागर भएको पक्ष हो । ‘पुलोन्टिन्ने गरिपाच्यो..’ उनै सहिद रत्नकुमार मारिएको ४६औं वर्ष वितिसक्दा पनि इलामका चमैतालगायत थुमथुममा अहिले पनि गाइरहनु भनेको मातृभाषा र संगीतको पक्षले शक्तिले गर्दा हो भन्नेमा दुइमत रहन्न । सहिद रत्नकुमार बान्तवालाई मातृभाषा सहिदसमेत घोषणा हुनुपर्छ भन्ने आवाजको सम्बोधन हुन जरुरी छ । - इन्डिजियस भ्वाइस

## अन्तर्राष्ट्रिय

# राष्ट्र संघका विज्ञहरूको प्यानल रूसद्वारा बन्द

एजेन्सी - रूसले उत्तर कोरिया माथिको प्रतिबन्धको निगरानी राष्ट्रसंघीय निगरानी संस्था बन्द गरेको छ । उत्तर कोरिया विरुद्धको प्रतिबन्धको वर्षौंदेखि निगरानी गरिरहेको संयुक्त राष्ट्रसंघका विज्ञहरूको प्यानल रूसले बन्द गरेको हो ।

रुसले युक्रैनमा प्रयोगका लागि ब्यालेस्टिक मिसाइलजस्ता उत्तर कोरियाली हतियारहरू खरिद गरेर नियम उल्लंघन गरेको रिपोर्टको छानविन गरिरहेको प्यानलले गत हप्ता मात्रै जानकारी गराएको थियो । त्यसको बदलामा रूसले संयुक्त राष्ट्र संघमा भिटो प्रयोग गरेर खारेज गरिदिएको हो ।

संयुक्त राष्ट्रसंघको सुरक्षा परिषद्ले प्योङयाङ माथि सन् २००६ देखि आणविक हतियार कार्यक्रमका लागि विभिन्न प्रतिबन्धहरू लगाएको छ । ती प्रतिबन्धहरू अझै पनि लागू छन्, तर उल्लंघनहरू अनुगमन गर्न स्थापना गरिएको विशेषज्ञ समूह अब खारेज हुने भएको अन्तर िष्ट्रिय सञ्चारमाध्यमले जनाएका छन् ।

बिहीबार सुरक्षा परिषद्को मतदानमा रूसले स्थायी सदस्यको रूपमा आफ्नो भिटो शक्ति प्रयोग गरी नवीकरण रोक्नको लागि प्रयास गरेको थियो । जबकि उपस्थित अन्य १४ सदस्य राष्ट्रहरू मध्ये १३ ले यसको पक्षमा मतदान गरे । प्योङयाङको सबैभन्दा नजिकको सहयोगी चीन भने रूसको यस प्रयोगबाट त्यसबाट अलग रहेको थियो । रूसको ब्लकले अमेरिका, बेलायत, दक्षिण कोरिया र अन्य पश्चिमी सहयोगीहरूबाट निन्दाको लहर चलाएको छ र मस्को र प्योङयाङ नेताहरू बिचको उच्च(प्रोफाइल सार्वजनिक बैठकको एक वर्ष पछि आएको छ ।

यो पहिलो पटक रूसले प्यानल अवरुद्ध गरेको हो, जुन १४ वर्षको लागि संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषदद्वारा वार्षिक रूपमा नवीकरण गरिदै आएको थियो । युकेनका विदेशमन्त्री दिमित्रो कुलेवाले सामाजिक सञ्जालमा रुसको भिटो युद्धमा उत्तर कोरियाली हतियार प्रयोग गरेको ‘दोषी निवेदन’ जस्तै भएको बताएका छन् । अमेरिका, बेलायत र फ्रान्स सबैले काउन्सिललाई भने कि रसियाले निगरानीलाई मौन बनाएको छ किनभने यसले नियमहरूको मस्कोको आफ्नै उल्लंघनको बारेमा रिपोर्ट गर्न थालेको थियो, विशेष गरी युक्रैनको युद्धभूमिका लागि उत्तर कोरियाबाट हतियारहरू खरीद गरेको भन्ने सवाल रहेको छ ।

## इजरायल कायरो बैठकमा सहभागी नहुने



एजेन्सी - इजरायलले युद्धविराम र गाजाबाट बन्धकहरूको रिहाइसम्बन्धी छलफलका लागि कायरोमा प्रतिनिधिमण्डल नपठाउने निर्णय गरेको छ ।

बन्धकको सूची प्रदान गर्ने, जीवित तथा मृतक बन्धकको सङ्ख्याको जानकारी दिने र बन्धकको बदलामा इजरायली जेलबाट रिहा हुने प्यालेस्टिनी कैदीहरूको अनुपात निर्धारण गर्ने लगायतका मागहरू सम्बोधन गर्ने विषयमा युद्धरत पक्षबीच समान धारणा बन्न नसकेपछि इजरायलको यो निर्णय आएको हो ।

कूटनीतिक वार्ताको संवेदनशीलताका कारण अज्ञात रहन रोज्ने इजरायली अधिकारीले प्रधानमन्त्री बेन्यामिन नेतान्याहूले मोसादका निर्देशक डेभिड बारनियासँग समन्वय गरेर हमासले यी शर्तहरू सम्बोधन नगरेको जानकारी प्राप्त गरेपछि यो निर्णय आएको हो ।

यो कदमले गत बिहीबार नेतन्याहूको एक भाषणमा उल्लेखित सर्तहरू पछ्याउँछ । सम्बोधनमा उनले कुनै पनि सम्झौताको साथ अगाडि बढ्नुअघि बन्धकहरूको पहिचानको आवश्यकतामा जोड दिनुपर्ने बताएका थिए ।

बाइडेन प्रशासनका एक वरिष्ठ अधिकारीले इजरायलले प्रस्तावित छ हप्ताको युद्धविरामलाई स्वीकार गरेको सङ्केत गरेपनि हमासको प्रतिक्रियाको अभावले कायरो वार्तामा इजरायलको सहभागिता रद्द भएको हो ।

वार्ताले शत्रुता अन्त्य गर्ने आशा व्यक्त गर्दै हमासको प्रतिनिधिमण्डल आइतबार कायरो आइपुगेको थियो ।

हमास स्रोतका अनुसार वार्तामा बाँकी अडिकएका विषयमा स्थायी युद्धविराम स्थापना, गाजा पट्टीबाट इजरायली सेनाको फिर्ता र दक्षिणबाट विस्थापित व्यक्तिहरूको फिर्तीलाई सहज बनाउनु समावेश छ ।

DKB.DBL, ANSBER GfK AG, 69/083/60

बिनिट्याहस्य

**थिमि टाइम्स**

साप्ताहिक

**मध्यपुर थिमिबाट नियमित रूपमा प्रत्येक हप्ताको बुधवार प्रकाशित हुने थिमि टाइम्स खोजी खोजी पढौं ।**

**साथै हाम्रो वेभपेज**

<https://www.thimetimes.com.np>  
<https://www.facebook/thimetimes.com.np>  
email: [thimetimes@gmail.com](mailto:thimetimes@gmail.com).  
Contact No. 9851102273

थिमि टाइम्स

[thimetimesnews.com](http://thimetimesnews.com)





“मातृभाषाको उन्नति नगर्ने जातिको पतन र विनाश हुन धेरैबेर लाग्दैन ।”  
- बाल गंगाधर तिलक

“नारी मात्र पुरुषको पत्नी होइनन्, उनी राजनीतिक नेता, कार्यकर्ता पनि हुन् ।”  
- कृष्णकाया

## सम्पादकीय

### स्थायी राजनीतिका लागि ध्यान जान जरूरी

मुलुकका ठूला भनिएका राजनीतिक दल सम्बद्ध शीर्ष नेताका स्वार्थी मनस्थितिले राजनीति स्थायित्वका सम्बन्धमा बारम्बार प्रश्न उठिरहेकै अवस्था छ । अहिलेको समीकरण अधिको समीकरण तोड्दै बनेको चालु नयाँ समीकरणको सरकारको आयुसमेत लामो समय जान नसक्ने टिप्पणी राजनीतिक दलका नेता स्वयंले गर्दै आएका छन् । जसले मुलुकमा पटकपटक शक्ति, शासन, पद, प्रतिष्ठाको कारण राजनीति फेरबदल भईरहेको अनुभूत प्रत्यक्ष-परोक्ष गरिइएको छ । त्यहीँ अनुरूप राजनीति स्थायित्वका सन्दर्भमा प्रश्न उठिरहेको हो । यसले मुलुक अनि मुलुकवासी कै निम्ति अफाप सिद्ध हुने देखिएको छ । यस्ता अस्थिर राजनीति अवस्थाले सुखी र समृद्ध नेपाली नागरिकको संकल्प, संकल्प मै सीमित हुने प्रवल सम्भावना छ । त्यस्तै विकास अनि समृद्धिको पक्षमा मुलुक अधि बढ्न नसक्ने अवस्था पनि त्यति कै देखिदो छ । यी सब हुनुमा राजनीतिक दल र तिनका शीर्ष नेता प्रायः सबैको ध्यान सत्ता, शक्ति, हत्याउने स्वार्थी मनस्थितिकै उपज हो भन्दा अतिशयोक्ति नहोला नकि, यस्ता स्वार्थसिद्ध मनोवृति र क्रियाकलापले गर्दा आमनागरिक र मुलुकको विकास, समृद्धि, सुशासन, सेवा, सुविधा केवल भाषण र आश्वाशनमा मात्र सीमित हुने स्थिति देखिदो छ । अतः मुलुकमा प्रायः यसरी भइरहने राजनीति उथलपुथल भनौ अस्थिरता अन्त्यका लागि राजनीतिक दल सम्बद्ध नेता, कार्यकर्तादेखि कर्मचारी संयन्त्रसमेतको स्थायी राजनीतिका लागि विशेष ध्यान जान अति जरूरी देखिन्छ । ताकि पटकपटक हुने राजनीति समीकरणसँगै सम्भावित अस्थिरतालाई सदाको निमित्त मुलुक र मुलुकवासीले बिदा गर्न सकियोस् ।

नेपाल आर्मी, इण्डियन आर्मी, ब्रिटिस आर्मी, सिंगापुर प्रहरीलगायत विभिन्न शारीरिक फिटनेशको लागि हामीलाई सम्झनुहोस् ।

#### अरुणा उप्रेती

मिठाइ धेरैलाई मन पर्ने खाद्यवस्तु हो । मिठाइ उत्सव, रमाइलोका बेलामा, प्रसादका रुपमा खाइन्छ तर त्यो मिठाईमा के के राखेर बनाइएको छ वा कस्तो तेलमा पकाइएको छ भन्ने धेरैलाई थाहा हुँदैन । यदि राम्रै तेलमा पकाइयो भने पनि बारम्बार तेल तताएपछि त्यस तेलमा विष पैदा हुन्छ । यसले मुटुलाई त खराब गर्छ नै, क्यान्सर समेत पैदा गराउन सक्छ भनेर विज्ञानले सिद्ध गरिसकेको छ । यस्ता मिठाइहरू प्रायः मैदा र चिनी बाट नै बनेको हुन्छन् । मैदा र चिनी दुवैको पौष्टिक तत्व हुँदैन र यिनको धेरै प्रयोग बाट त शरीरमा पौष्टिक तत्वको कमी हुन जान्छ । शरीरमा पौष्टिक तत्वको कमी भएपछि अनेक किसिमका स्वास्थ्य समस्या पैदा हुन्छन् ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार एक वयस्कले एक दिनमा तीनदेखि पाँच चम्चा मात्र चिनी प्रयोग गर्नसक्छ । तर वास्तविक जीवनमा त हामीले धेरै नै प्रयोग गरिरहेका हुन्छौँ । उदाहरणको लागि दिनमा तीन कप चिया खाइयो भने एक कप चियामा दुई चम्चा हाले पनि छ चम्चा चिनी त यसै पनि भइहाल्थ्यो । यदि त्यसमाथि मिठाई पनि खाइयो भने त कति चम्चा चिनी होला ? अनि विस्कट, सर्वत खाने गरिन्छ । यसरी बनाएको विस्कटहरू कस्ता गुणस्तरका हुन्छन् भन्ने कुरा प्रायः हामीलाई थाहा नै हुँदैन ।

चिनी र मैदा हालेर बनाएको विस्कट यसै पनि हानिकारक हुन्छ । त्यसमा पनि कुहिएको वा दुसी परेको नरिवल वा अन्य वस्तु मिसाइएको हुन्छ । दुसी लागेको खानेकुराले कलेजोमा असर गर्छ । आज खाएर भोलि नै केही समस्या नपर्ने हुनाले मानिसहरूलाई यसरी गुलियो धेरै हालेको पदार्थ , नदेखिने हुनाले दुसी लागेको पदार्थ खाएपछि विरामी परिन्छ भन्ने पनि थाहा हुँदैन ।

अमेरिकन डायबेटिक एसोसिएसन र अमेरिकन हार्ट एसोसिएसन दुवैले चिनीको उपभोग घटाउन आग्रह गरेका छन् । अमेरिकन डायबिटिज एसोसिएसन भन्छ, “डायबिटिजको सन्दर्भमा कुरा गर्दा सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा चिनी र खाना नै हो । शरीरको तौल बढाउन र रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढाउँछ ।” सो एसोसिएसनले डायबिटिज भइसकेको छ वा हुने जोखिम छ भने पानी, विना चिनीको चिया, कफी, वा अरु कुनै कम क्यालोरी भएको पेयपदार्थ वा कागती पानी मात्र पिउन सुझाव दिएको छ ।

चिनी सबै चिसो पेयहरूमा

पाइने एक प्रमुख तत्व हो । चिनी विभिन्न स्वादहरू मिश्रित तरल पदार्थहरूमा राखिएको हुन्छ । अधिकांश चिसो पेयमा चारदेखि १५ चिया चम्चासम्म चिनी घोलिएको हुन्छ । वर्तमान पुस्ताका केटाकेटीको दाँतमा समस्या सिर्जना गर्ने प्रमुख तत्वका रुपमा चिनी रहेको छ । त्यस्तै गरी चिनी मानिसहरूमा मधुमेहको र साथै हृदयरोग, अपच, छालाका समस्या तथा अन्य घातक रोगहरूको वृद्धि गर्नका लागि प्रमुख सहयोगीका रुपमा रहेको छ ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले प्रकाशन गरेको बुलेटिन अनुसार चिनी मिसाइएका पेय पदार्थको उपभोग अहिले विश्वमा नै बढिरहेको छ । विगत पाँच वर्ष यताको अध्ययन गर्दा खानासँग सम्बन्धित रोगहरू जस्तोः टाइप २ डायबिटिज र अधिक मोटोपनको वृद्धिको एउटा मुख्य कारक तत्व यिनै गुलिया पेय पदार्थ भएको पाइएको छ । यसै कारणले गर्दा पनि मेक्सिकोको चिनीको गुलियो भएका पेयपदार्थमा ‘सोडा ट्याक्स’ भनेर नयाँ कर लगाउने कानुन पास गरेको छ । मूल्यवृद्धि भएपछि यसको खरिद तथा उपभोग कम हुन्छ भन्ने अपेक्षाले यसो गरिएको थियो । यसरी कर लगाएपछि पेय पदार्थको खरिदमा ६ देखि १२ प्रतिशतसम्म गिरावट आएको पाइयो ।

अमेरिकाको न्यूयोर्क युनिभर्सिटीका अध्ययनकर्ता तथा फुड स्टडी एवं पब्लिक हेल्थका प्रोफेसर नेस्टलेका अनुसार अहिले अत्यन्तै प्रभावकारी मार्केटिङबाट यस्ता पेय पदार्थ किन्न उपभोक्तालाई लोभ्याउने पात्रे गरिन्छ । उत्पादकहरूले अहिले विज्ञापनमा धेरै खर्च गर्छन् । यो पैसा पनि उपभोक्ताले नै तिर्नुपर्छ । यस्ता खाद्य पदार्थका उत्पादकहरूले अहिले कम र मध्यम स्तरको आम्दानी भएका देशहरूमा यस्ता वस्तुहरूको विक्री वृद्धि गर्ने लक्ष्य राखेका छन् । किनभने यी देशहरूमा बढी नाफा कमाउन सकिन्छ, विशेषगरी केटाकेटीहरूलाई लोभ्याएर ।

न्यूयोर्क शहरमा आधाभन्दा बढी मानिसहरू अत्यधिक मोटो छन् । यसै कारणले न्यूयोर्कका मेयरले सन् २०१२ मा त्यहाँ समस्याको रुपमा देखापरेको अत्यधिक मोटोपनलाई घटाउने प्रयासस्वरूप कोकाकोला, चिनी धेरै भएका चिसो पेय पदार्थका ठूला बोटलको सट्टा साना बोटल (४७३ एमएल) मात्र बेच्न पाउने निर्णय गर्न खोजेका थिए । त्यसको उद्देश्य समस्याको रुपमा रहेको “अत्यधिक मोटोपन”लाई घटाउनु नै थियो । तर न्यूयोर्ककै केही बासिन्दाहरूले चाहिँ यसको खुलेर विरोध गरे । हामीलाई जति मन लाग्छ खान्छौँ ।

र चिसो पेय पदार्थ खानु आफ्नो अधिकार भएको भन्दै प्रतिवाद गरे । प्यास लाग्दा चिसो जस्ता पेय वस्तु नै खाने उनीहरूलाई बानी नै परिसकेकोले उनीहरूले चिनी पनि धेरै खान्छन् । कतिपयमा त छोड्ने नसक्ने लत नै बसेको छ ।

गुलियोको कारणले पनि दाँतको पालिस पखालिने अवस्था बन्छ । यी पेय वस्तुबाट दाँतसम्बन्धी विशेष गरी दुई प्रकारका समस्याहरू बढी देखिएका छन् । दाँतमा प्याल पात्रे र दन्त हर्ष । हाल आएर दाँतको क्षय हुने समस्या पनि धेरै देखिन थालेको दन्त चिकित्सकहरूले बताएका छन् । बढ्दामा राखेको फलफूलमा चिनीको मात्रा अति नै बढी हुन्छ । यसले बच्चाको दाँतमा नराम्रो असर पर्छ । त्यसैले बढ्दाको फलफूलको रस किन्नु भन्दा फलफूल नै स्वास्थ्यको लागि धेरै राम्रो हुन्छ । यो सस्तो पनि पर्छ । चाडपर्वमा चिसो पेय पदार्थ र बढ्दाका फलफूलको रसको पनि धेरै नै प्रयोग गरिन्छ बढ्दाको फलफूलमा पनि एकदम धेरै नै प्रयोग गरिन्छ । बढ्दाको फलफूलमा पनि एकदम धेरै नै चिनी भएको तथ्य छ ।

नेपाली युवायुवतीलाई भ्रम उत्पन्न गर्ने आक्रामक प्रचार गर्दै अर्को पेय वस्तु बजारमा आएको छ, इनर्जी ड्रिंक । दशैँ तिहारमा एकदम धेरै मानिसहरूले यो प्रयोग गर्छन् । कतिपयले कोसेली पनि लैजान्छन् । यसलाई यो शक्तिवर्द्धक पेय वस्तुको रुपमा व्यापक प्रचार प्रसार गरिएको छ । युवा युवतीलगायत प्रायः सबै उमेर तथा विरामी, खेलाडी, कामदारलगायत विविध वर्ग र क्षेत्रका मानिसहरू अहिले यो पेय पदार्थलाई एउटा लाभदायक पेय वस्तु हो भन्ने भ्रममा छन् र व्यापक रुपमा उपभोग गरिरहेका छन् । यसले शरीरमा कति धेरै हानी छ भन्ने कुरा आम उपोक्ताहरूले बुझेका छैनन् । आम सञ्चार माध्यममा विज्ञापनको आइरहेको पनि यस्ता गुलिया पदार्थहरूको बारेमा छलफल हुँदैन ।

यस पेयमा प्रशस्त मात्रामा चिनी हुने भएकाले यसले केही शक्ति दिए जस्तो हुन्छ । थाकेको बेला यस्तो पेय पदार्थ पिउँदा केही क्षण परिवर्तनको महसुस भए पनि यसले बरु स्वास्थ्यमा विभिन्न किसिमका समस्या उत्पन्न गर्ने अध्ययनकर्ताहरूको भनाइ छ । वरिष्ठ बाल रोग विशेषज्ञ डा विष्णु पण्डितका अनुसार बालबालिकालाई इनर्जी ड्रिंक मात्र होइन, हाल हाम्रो गर्न खोजेका थिए । त्यसको उद्देश्य समस्याको रुपमा रहेको “अत्यधिक मोटोपन”लाई घटाउनु नै थियो । तर न्यूयोर्ककै केही बासिन्दाहरूले चाहिँ यसको खुलेर विरोध गरे । हामीलाई जति मन लाग्छ खान्छौँ ।

खानेहरूमा मोटोपना आउँछ । चिनीको मात्रा बढी हुने हुनाले मोटोपन र डायबिटिजको सम्भावना बढ्छ । यसले बालबालिकामा फोक्से मासु बढ्छ र अनेक समस्या उत्पन्न गराउँछ ।

केही महिनाअघिको कुरा हो, एक आमाले छ, वर्षीय छोरा लिएर अस्पताल गइन् । उनले डाक्टरलाई भनिन्, यो दुब्लाएको छ । बारम्बार विरामी भइरहन्छ । खाना पनि खान मन गर्दैन । विरामी भनेर स्कूल पनि पठाएको छैन । किन यस्तो भएको होला ? आमाले डाक्टरसँग कुरा गरिरहँदा बच्चा यताउता टुकुटुकु गरिरहेको थियो । आमालाई बोल्न नदिने आमाको मुख आफूतिर फर्काउने आदि कोशिश गरिरहेको थियो । डाक्टरले यसले के खान्छ ? भनेर सोधे । आमाले, भात दाल, तरकारी त यसको घाँटीबाट नै छिर्दैन । मिठाइ, चाउचाउ, चकलेट, बरफ चिसो पेय आदि मात्र मन गर्छ । भात नखानेलाई यति दिँदा कमसेकम यसले रुचाएका केही खानेकुरा त पर्छ भनेर दिन्छु । चकलेट र चाउचाउ खाए पनि यो त विरामी भइरहन्छ, के गर्ने होला ?

आमाले थाहा नै नपाइकन बच्चालाई धेरै चिनी भएको वस्तु दिएकी थिइन् । यसले गर्दा बच्चाको त रोगसँग लड्ने शक्ति नै कम भएर खाउटे भएको रहेछ । मिठाइ र चिसो पेय मायाको प्रतीक होइन भन्ने कुरा डाक्टरले बुझाएपछि उनी छानाबाट खसे भैं भइन् । बढी चिनी र पन्तु खानाले पोषणको कमि भएकाले छोरा दुब्लाएको रहेछ भन्ने थाहा पाइन् । बच्चालाई खुवाएको पन्तु फुडले उसको पेट त भरिन्छ तर पोषण पुग्दैन । ‘मिठाइ, चकलेट, जस्ता पन्तु खाना खुवाउन छोडनुस् र घरमा जे पाक्छ त्यही खुवाउने बानी गर्नुस् । कुनै औषधि खानु पर्दैन । हरिया तरकारी र फल फुल खुवाउन जोड गर्नुहोस् । सधैं जेक फुड खुवाउने हो भने औषधि गरेर मात्र केही हुदैन’ भनेर चिकित्सकले सल्लाह दिए ।

पन्तु खाना बनाउने मिठाइहरू पकाउने ठाउँमा गएर उपभोक्ताले कहिले पनि हेरेका हुँदैनन् । बाहिरपट्टि जे देखिन्छ त्यही राम्रो प्याकेटका खानेकुरा र मिठाइ किनेर खाने चलन छ । यसरी जहाँ पायो त्यही बनाएको, बारम्बार पकाएको तेलमा पकाएको मिठाइ ले गर्दा स्वास्थ्यमा असर पर्छ भन्ने कुरा बुझेर सकेसम्म घरमा नै मिठाइ बनाउन सकियो भने राम्रो हुन्छ । हलुवा, पुरी, सेल, खीर आदि त घरमा पनि सहजसँग बनाउन सकिन्छ । यस्तै खानेकुरामा ध्यान दिनसकेमा निरोगी बन्न सकिन्छ । (लेखक पोषणविद् हुनुहुन्छ)

## पाठक मन्थन

### सत्य, तथ्य उजागर गर्न सफल सुम्निमा

श्री सम्पादकज्यू,

संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक नेपालको पत्रकारिता जगतलाई राम्ररी अध्ययन, मनन गर्दै आफ्नो प्रकाशन यात्रालाई नियमित रुपमा अधि बढाई रहेको सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक अखबारको सम्पूर्ण टिमलाई उन्नति प्रगतिको निमित्त शुभकामना तथा बढाई ज्ञापन गर्दछौँ । नकि, प्रकाशन यात्राको ३०औँ वर्ष पार गर्न गईरहेको सूचना हामीले पाइरहेका छौँ तर , यकिन भने नभएकोले पनि तत्कालै शुभकामना दिएका हौ । यस किसिमको सन्देश दिँदा पक्कै अन्यथा नहोला भन्ने आशा पनि राखेको छौँ । यसरी नेपाली पत्रकारिताको एउटा छुट्टै र पृथक ढंगबाट आफ्नै बल, बुत्ता याने हामी जस्ता पाठक, ग्राहक, शुभेच्छुक, सहयोगीहरूको विशेष सहयोग अनि समर्थनमा सत्य र यथार्थ अवस्था बारे पत्रिका मार्फत बाहिर ल्याउन सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक अखबारको देनलाई हामी हृदयबाटै सलाम गर्दछौँ । जसलाई सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक अखबार टिमले पक्कै पनि अनुभूत र महसुस गरेको हुनुपर्छ भन्ने लागेको छ । यस्तो नेपाली पत्रकारिताको एउटा निहित परिवेश र परिस्थिति बिच सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक अखबारले आफूलाई स्थापित गर्दै पत्रकारिता क्षेत्रको एक फरक अनि सत्य तथ्यतालाई उजागर गराउन सफलता हासिल गरेकोमा हामीलाई गर्वको अनुभूति भईरहेको छ । जसका लागि सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक अखबारको सम्पूर्ण टिमको अभै मेहनत गर्नु पर्नेमा पनि हामी विनम्र आग्रह अनुरोध गर्दै अन्य अखबारको तुलनामा व्यवसायिक मूल्यमान्यताका साथ स्तर उकास्नसमेत पूर्ण सफलता मिलोस् भन्ने शुभेच्छा व्यक्त गर्दछौँ । -कासाङ लामा शेर्पा -सल्लेरी, सोलुखुम्बु, आनन्दराज चाम्लिङ -दिक्तेल हलेसी, खोटाङ, रामसफल राजवंशी - शनिश्चरे, भापा, समीर मगर -भरतपुर -०७, चितवन, धनिराम धिमाल -लक्ष्मीमार्ग, मोरङ ।

### सबैका लागि अत्यन्तै पठनीय सामग्री

श्री सम्पादकज्यू,

सर्वप्रथमतः हामी सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक पत्रिकाको रेगुलर नारी पाठक, शुभचिन्तक बनेको भण्डै १३ वर्ष भईसकेको छ । यति लामो समयमा सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक पत्रिकाले हामी जस्ता हजारौ पाठक, ग्राहक माफ्नै पस्कने जति पनि पाठ्य सामग्रीहरू छन् ती सबै, सबैका लागि अत्यन्तै पठनीय र समय सन्दर्भ अनुसारको लेख, रचनासमेत उपयोगी र मननीय पनि भएको अवगत गराउन चाहन्छौ । यसका लागि सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक पत्रिकामा आवद्ध सम्पूर्ण टिमलाई बढाई तथा अभि प्रगतिको निमित्त हार्दिक शुभेच्छा व्यक्त गर्न चाहन्छौ । यसरी वर्षौदेखि हामी जस्ता पाठक, शुभचिन्तककोसमेत मन जित्न सफल बन्दै रेगुलर प्रकाशित हुँदै आएको त्यस सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक पत्रिकाको अभै उत्तरोत्तर प्रगतिको निमित्त शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छौ । हामीहरू भै सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक पत्रिकाको अन्य धेरै पाठक, ग्राहक, शुभचिन्तक हरेकको चाहना, भावना पनि त्यस्तै हुनुपर्छ भन्ने अपेक्षासमेत राखेका छौ । हामी विश्वस्त छौ, सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक पत्रिकाले तिनै पाठक, ग्राहक, शुभचिन्तकको तन, मन लगायतको पक्षको साथ सहयोग अनि शुभेच्छाको निमित्त पक्कै पनि हामीले भन्दा अभि धेरै प्रयत्न गरेको हुनुपर्छ भन्ने सदिच्छा राखेका छौ । त्यसका लागि सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक पत्रिकामा सम्बद्ध सम्पूर्ण टिमलाई अभै स्तरीयता र उपयोगी पाठ्य सामग्री प्रकाशन गर्ने कार्यमा सक्रिय रहनु हुनेमा आशा राखेका छौ, धन्यवाद !! -अनिता बान्तवा -टेम्के मैयुङ -०१, भोजपुर, कल्पना थुलुङ -महाकुलुङ -०५, सोलुखुम्बु, गंगा गुरुङ -प्रकाशपुर, सुनसरी, रमिला तामाङ, हेटौडा-१०, मकवानपुर, शशीकला थापा मगर -भानुनगर -०३, तनहुँ ।







## प्रहरी गतिविधि : अनलाइन ठगीमा ३ पक्राउसहित अन्य समाचार

काठमाडौँ - अनलाईनमार्फत ठगी गरेको अभियोगमा ३ जना चिनियाँ नागरिकहरूलाई शनिवार दिउँसो प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्नेहरूमा चिन हुनान ठेगाना भएका ३३ वर्षीय LIU GUI CAI तथा चिन हुवेई ठेगाना भएका २६ वर्षीय ध्वन् छइज्जल् र ३६ वर्षीय XIANG XIAO रहेका छन् । अनलाईन लटरी, स्पिड जस्ता विभिन्न प्रकारको प्रलोभन देखाई नेपाली तथा विदेशीहरूबाट सर्वसाधारण नेपाली तथा विदेशी व्यक्तिहरूलाई ठगी गर्ने गिरोह सक्रिय रहेको भन्ने सूचनाको आधारमा जिल्ला प्रहरी कार्यालय पर्साबाट खटिएको प्रहरीले निगरानी गर्ने क्रममा उनीहरूलाई पर्साका विभिन्न ठाउँबाट पक्राउ गरेको हो ।

साथै वीरगंज महानगरपालिका-१५ स्थित उनीहरूले भाडामा लिएको घरबाट कम्प्युटर सीपीयु १ सय २० थान, मनिटर १ सय १८ थान, राहदानी ३ थान, मोबाइल ३५ थान, भारतीय न्मय ऋ अबचम १३ थान, ल्यापटप ४ थान, प्रिन्टर १ थान, बैंक एटीएम कार्ड ३ थान, किबोर्ड २६ थान, इन्टरनेट स्वीच ५ थान, वाईफाई राउटर २ थान, मिनी इनभर्टर २ थान, गाडी १ थान, मोटरसाइकल १ थान र मलेशियन मुद्रा ३७ रिंगिट, ४३ हजार नेपाली रूपैयाँ र कम्बोडियन मुद्रा ३ हजार ५ सय प्रहरीले बरामद गरेको छ । यस सम्बन्धमा प्रहरीले थप अनुसन्धान गरिरहेको छ ।

त्यस्तै ललितपुर महानगरपालिका-८ बालकुमारीस्थित ट्रेन्डिङ मोबाइल हबबाट करिव १५ लाख रूपैयाँ मूल्य बराबरका भन्सार छली चोरी पैठारी गरी ल्याएका ३५ थान मोबाइलसहित हबको संचालक सोही ठाउँ बस्ने रामेछाप खाँडादेवी गाउँपालिका-२ घर भएका २२ वर्षीय सरोज योञ्जनलाई शुक्रवार प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । ललितपुरको बालकुमारी एरियामा विभिन्न कम्पनीका मोबाइलहरू राजस्व/भन्सार छली

चोरी पैठारी गरी ल्याई बिक्री वितरण गर्ने गरेको भन्ने सूचनाको आधारमा काठमाडौँ उपत्यका अपराध अनुसन्धान कार्यालय मिनभवन काठमाडौँबाट खटिएको प्रहरीले उक्त कार्यमा संलग्न उनलाई पक्राउ गरेको हो । उनलाई आवश्यक कारवाहीको लागि राजस्व अनुसन्धान विभाग हरिहर भवन ललितपुर पठाइएको छ ।

त्यस्तै बाँकेको नेपालगंज उपमहानगरपालिका-१५ जमुनाहवाट अवैध लागूऔषध ब्राउन सुगर जस्तो देखिने पदार्थ ३ ग्राम ५ सय मिलिग्रामसहित सोही उपमहानगरपालिका-१७ बस्ने १८ वर्षीय किशोरलाई आइतवार दिउँसो प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

इलाका प्रहरी कार्यालय जमुनाहवाट खटिएको प्रहरीले भारतबाट नेपालतर्फ पैदल आउँदै गरेका उनलाई उक्त पदार्थसहित पक्राउ गरेको हो । यस सम्बन्धमा प्रहरीले थप अनुसन्धान गरिरहेको छ ।

त्यस्तै रौतहटको परोहा नगरपालिका-४ लोकाहास्थित सडकमा बीआर ०५ बीबी २८४० नम्बरको मोटरसाइकल र बीआर ३० यु २७६७ नम्बरको मोटरसाइकल एकआपसमा ठक्कर खाई आइतवार बिहान दुर्घटना हुँदा बीआर ०५ बीबी २८४० नम्बरको मोटरसाइकल चालक बौधिमाई नगरपालिका-४ बस्ने २५ वर्षीय सुरेश पासवानको मृत्यु भएको छ ।

दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनको एलएस न्यूरो अस्पताल वीरगंजमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो । साथै दुर्घटनामा घाइते भएका बीआर ३० यु २७६७ नम्बरको मोटरसाइकल चालकलाई उपचारको लागि वीरगंज हेल्थ केयरमा र सोही मोटरसाइकलमा सवार १ जनालाई प्रादेशिक अस्पताल गौर पठाइएको छ ।

दुर्घटनाका सम्बन्धमा प्रहरीले थप अनुसन्धान

गरिरहेको छ ।

त्यस्तै मकवानपुरको बागमती गाउँपालिका-८ कायर बस्ने ५५ वर्षीय देवराम रुम्बाको करेन्ट लागेर आइतवार बिहान घटनास्थलमै मृत्यु भएको छ । आफ्नै घर अगाडिको मकै बारीमा भुईँमा लत्रिएको बिजुलीको तारमा छुन गई करेन्ट लागेर उनको मृत्यु भएको हो । यस सम्बन्धमा प्रहरीले थप अनुसन्धान गरिरहेको छ ।

त्यस्तै गरी पाल्पाको तिनाउ गाउँपालिका-३ ओडारखोला बस्ने २५ वर्षीय होम बहादुर थापा सोही गाउँपालिका-३ सांभकगैरास्थित जंगलमा आइतवार मृत अवस्थामा फेला परेका छन् । चैत ११ गते काम गर्न जान्छु भनि हिँडेका उनी सम्पर्कमा नआएकाले खोजी गर्ने क्रममा शव फेला परेको हो ।

त्यस्तै दोलखाको बैतेश्वर गाउँपालिका-१ बोहोरागाउँ बस्ने श्याम बहादुर तामाङको छोरा ३ वर्षीय समिर तामाङ आफ्नै ओछ्यानमा आइतवार मृत अवस्थामा फेला परेका छन् ।

गुल्मी, सत्यवती गाउँपालिका-६ बिडौरी बस्ने ४८ वर्षीय घनश्याम भण्डारी सोही गाउँपालिका-५ हंसरास्थित रुम्दाखोल्सामा आइतवार मृत अवस्थामा फेला परेका छन् ।

गोरखा, धाचै गाउँपालिका-६ कासिगाउँ बस्ने ४३ वर्षीय फुल बहादुर गुरुङ सोही ठाउँस्थित नन्दी जंगलमा आइतवार मृत अवस्थामा फेला परेका छन् । शनिवार दाउरा काट्न भनी हिँडेका उनी घर फर्की नआएकाले खोजी गर्ने क्रममा शव फेला परेको हो ।

त्यस्तै बाँकेको नेपालगंज उपमहानगरपालिका-२१ बुत्तास्थित ग्राविल बाटोको छेउमा सोही ठाउँ बस्ने २२ वर्षीय महमद अरबि खाँ आइतवार मृत अवस्थामा फेला परेका छन् ।

यस सम्बन्धमा प्रहरीले थप अनुसन्धान गरिरहेको छ ।

## नेपालको स्याटलाइट स्वामित्व अरु देशको !



काठमाडौँ - अन्तरिक्ष प्रक्षेपण गरिएको हो ।

विज्ञानमा नेपालले हालसम्म दुई ओटा भू-उपग्रह (स्याटलाइट) प्रक्षेपण गरेको छ । नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रज्ञा प्रतिष्ठान (नास्ट) र केही निजी संस्था/कम्पनीको अग्रसरतामा यी भू-उपग्रह

नेपालले उपस्थिति जनाएको छ ।

अब चाँडै नेपालले भारतको सहयोगमा मुनाल भू-उपग्रह पनि सार्वजनिक गर्दैछ । त्यसपछि डाँफे, नेपाली स्याट- २ लगायतका केही भू-उपग्रह पनि प्रक्षेपणको तयारीमा छन् ।

तर प्रक्षेपण भइसकेका यी दुवै भू-उपग्रह ( सानोस्याट - १/नेपाली स्याट - २) औपचारिक रुपमा नेपालको नाममा दर्ता भएका छैनन् । अरु देशकै नाममा दर्ता गरेर यी भू-उपग्रह प्रक्षेपण गरिएको हो । अन्तरिक्षमा प्रक्षेपण गरिएका सबै वस्तुहरूको दर्ता गर्ने काम युनाइटेड नेसनल्स अफिस फर आउटर स्पेस अफेयर्स (यूएनओओएसए) ले गर्दै आएको छ । जसमा उपग्रह, प्रोब, ल्यान्डर, चालक दल लगायत आदि पर्छन् ।

वैज्ञानिक आभाष मास्केका अनुसार नेपाली स्याट- १ जापान र सानोस्याट - १ स्पेनको नाममा दर्ता भएको छ । नेपालले यस क्षेत्रमा अग्रसरता नलिँदा अन्य देशको नाममा दर्ता गर्न विवश भएको उनको भनाइ छ ।

ओरियन स्पेसका इन्जिनियर जितेन थापा यसले देशको गौरवमा प्रभाव पार्ने बताउँछन् । “हामीलाई त थाहा छ, ती भू-उपग्रह नेपालले नै बनाएका हुन् । तर इजाजत अरु देशकै नाममा छ । सम्बन्धित निकायले ध्यान नदिँदा अरु देशकै नामबाट इजाजत लिनुपर्ने वाध्यता छ,” उनी भन्छन् ।

आफूहरूले सानोस्याट- १ नेपालको नाममै दर्ता गर्न प्रयास गरेपनि कोभिडका कारण नेपाल सरकारको तर्फबाट ढिलाइ हुँदा अरुको भर पर्नु परेको थापा सुनाउँछन् । तर यसले स्वामित्वमा भने फरक नपार्ने उनी बताउँछन् ।

“हामीले बनाएको भू-उपग्रह अरुकै नाममा भए पनि स्वामित्वमा असर पर्दैन । किनकी जसको नाममा इजाजत लिएको हुन्छ, उनीहरू र हाम्रो सम्झौता भएको हुन्छ । हाम्रो भू-उपग्रहको इजाजत हाम्रै नाममा हुन पर्छ भन्ने मात्र हो ।”

### खेलकुद

## फुटबलर एन्जेल र परिवारलाई धम्की दिने

काठमाडौँ - अर्जेन्टिनाका फुटबलर एन्जेल डि मारिया र उनको परिवारलाई धम्की दिएको आरोपमा तीन जना पक्राउ परेका छन् । डि मारिया र उनका परिवारलाई धम्की दिएको आरोपमा अर्जेन्टिनामा तीन जनालाई पक्राउ गरिएको सुरक्षा मन्त्री प्याट्रिसिया बुलरिचले जानकारी दिएका छन् । पक्राउ पर्दा लागुऔषध ओसार पसारको अनुसन्धानमा रहेका एकजना संदिग्धले आफू र दुई जना सहयोगीले डि मारियाको परिवारलाई धम्की दिएको स्वीकार गरेका छन् ।

गत सोमबार उत्तरपूर्वी अर्जेन्टिनाको रोजारियोमा रहेको डि मारियाको परिवारको घरमा कार चलाउने क्रममा गोली हानेको थियो भने विश्वकप विजेतालाई आफ्नो गृहनगर टोलीमा फर्कन नदिन चेतावनी दिएको लिखित सन्देश पनि छाडिएको थियो । हाल पोर्चुगिज क्लब बेन्फिकासँग जुनसम्मको सम्झौतामा रहेको डि मारियाले रोसारियो सेन्ट्रलमा आफ्नो व्यावसायिक करियर समाप्त गर्न चाहेको

### चर्च ब्वाइजलाई इटहरी गोल्डकपको उपाधि



सुनसरी- अन्तर्राष्ट्रिय आमन्त्रण इटहरी गोल्डकप फुटबलको उपाधि काठमाडौँको चर्च ब्वाइज युनाइटेडले जितेको छ । शनिवार राति इटहरी रङ्गशालामा सम्पन्न खेलमा अधिल्लो संस्करणको उपविजेता चर्च ब्वाइज युनाइटेडले विभागीय टोली त्रिभुवन आर्मी क्लबलाई १-० गोलले पराजित गर्दै उपाधि चुमेको हो । चर्च ब्वाइजले उपाधिसँगै नगद १० लाख रूपैयाँ प्राप्त गरेको छ । उपविजेतामा सीमित भएको आर्मी क्लबले पाँच लाख रूपैया हात पारेको छ । चर्च ब्वाइजलाई च्याम्पियन बनाउन राजेश परियारले निर्णायक गोल गरेका थिए । उनले खेल प्रारम्भ भएको चौथो मिनेटमा गोल गरेका हुन् ।

खेलको प्रारम्भमा नै गोल गरेर अग्रता लिएको चर्च ब्वाइजले अधिकांश समय रक्षात्मक खेलेर विभागीय टोलीलाई अल्मल्याएको थियो । आर्मीका खेलाडीले पाएका गोलका धेरै अवसरलाई सदुपयोग गर्न नसक्दा चर्च ब्वाइज उपाधि जित्न सफल भयो । प्रतियोगितामा राजेश नै म्यान अफ दि म्याच घोषित भएर नगद १० हजार रूपैयाँ पुरस्कार प्राप्त गरे ।

प्रतियोगिताको सर्वोत्कृष्ट खेलाडी आयोजक राष्ट्रिय जागृति क्लबका प्रवेश दनुवार घोषित भएर नगद एक लाख रूपैयाँ पाए । यस्तै उत्कृष्ट डिफेन्डर आर्मीका जितेन्द्र कार्की, उत्कृष्ट गोलरक्षक चर्च ब्वाइजका दीप कार्की, उत्कृष्ट फरवार्ड आर्मीका नवयुग श्रेष्ठ, उत्कृष्ट मिडफिल्डर चर्च ब्वाइजका सुरजज्यु ठकुरी, उत्कृष्ट प्रशिक्षक सोही क्लबका दर्शन भक्तराज घोषित भएका थिए । उनीहरूले पुरस्कारस्वरूप जनही २० हजार रूपैयाँ प्राप्त गरे ।

यही चैत १० गतेदेखि सुरु भएको प्रतियोगितामा एक भारतीयसहित स्वदेशी आठ समूहले भाग लिएका थिए ।

### कीर्तिपुरमा आमा दौड सम्पन्न



काठमाडौँ - कीर्तिपुर नगरपालिका र एन.आर.एस स्पोर्ट्स फाउन्डेसनको सहकार्यमा शनिवार कीर्तिपुरमा आमा दौड आयोजना भएको छ ।

३ किलोमिटर दौडमा भन्डै ७ सय महिलाहरूको सहभागिता रहेको बताइएको छ । कीर्तिपुर नयाँबजारबाट सुरु भएको दौड ल्याकु दरबारमा गएर सम्पन्न भएको थियो ।

खेलकुदमा बालबालिकालाई आकर्षित गर्नका आमाहरू खेलकुदप्रतिको जागरुक हुन आवश्यक रहने सन्देश दिनका लागि आमा दौडको आयोजना गरिएको बताइएको छ ।

कीर्तिपुर नगरपालिकाको उपमेयर शुभलक्ष्मी शाक्यले सहभागीलाई स्वागत गरेकी थिइन् । कार्यक्रममा कीर्तिपुर नगरपालिकाको अधिकांश वडाका अध्यक्षहरूको सहभागिता रहेको जनाइएको छ ।

उपमेयर शाक्यले १३ औँ सागकी दोहोरो स्वर्ण पदक विजेता तथा एसियाकी कास्य पदक विजेता तेक्वान्दो खेलाडी आयुषा शाक्य, राधा श्रेष्ठ, नमिता वज्रचार्य तथा पौडी खेलाडी नयना शाक्यकी सम्मान गरेकी थिइन् ।



# बचतकर्ताहरु अभै आनन्दसँग बस्ने कि पछि पछुताउने ?

रुषा थापा

विस्तारै वा धैर्यसँग गरेमा हरेक काममा सफल पाइन्छ । तर, हतारमा सोच्दै नसोची वा रिस, आवेगमा आएर गर्दा हुने काम पनि विग्रिन्छ । छिट्टटै धनी हुने वा धेरै नाफा कमाउने आशमा बैक तथा वित्तिय संस्थाहरुले घरजग्गा, गाडी र सेयरमा लगानी गरे । यता, बचतकर्ताहरुलाई बढी ब्याजको प्रलोभन देखाएर रकम जम्मा गर्न लगाइयो ।

आम सर्वसाधारण पनि कुन बैक, कुन सहकारी वा कुन लघुवित्तले बचतको बढी ब्याज दिन्छ भनेर बुझ्दै हिडे । एउटै घरमा सात वटा सहकारी र दुई वटा बैकसम्म सञ्चालन भएको पनि केही वर्षअघिसम्म देखियो । दुई वर्षअघि बैक, सहकारी र लघुवित्तहरुले निक्षेपको १२ प्रतिशतदेखि २२ प्रतिशतसम्म ब्याज दिने भनेर सर्वसाधारणसँग रकम उठाए ।

सर्वसाधाणले पनि सुरक्षित हुन्छ र ब्याज पनि आइरहन्छ भनेर निक्षेप जम्मा गरे । सहकारीले त भन्नु बचतकर्ता बढाउन बुढाबुढीलाई लौरो उपहार, बीमा गराउने, जन्मदिनमा केक काटिदिने, सम्मान गर्नेजस्ता समेत काम गप्यो । बैक, वित्तिय संस्थाहरुले सर्वसाधारणलाई फर्काएर, चिप्नो कुरा गरेर वा बढी ब्याज दिएर भएपनि आफ्नो संस्थामा बचत गर्न लगायो ।

वर्ष दिनमा साधारणसभा गर्दा पनि ठूलुल्लो होटल, रेस्टुरेन्ट गरिन्थ्यो । महंगा, महंगा खानेकुरा खुवाइन्थ्यो अनि यो साल यति नाफा भयो भन्दै सेयर होल्डरहरुलाई रकम बाँडिन्थ्यो । बैक, वित्तिय संस्थामा कर्मचारीहरु बिहान ९ बजेदेखि बेलुका ७ बजेसम्म काम लगाइन्थ्यो भने सञ्चालकहरु भने दिउँसो १ बजे कार्यालय आएर बेलुका ५ बजे नै घर जान्थे ।

यति मात्र नभई एक चोटि मिटिङ्ग बस्दा अध्यक्ष, सञ्चालकहरुले दशदेखि पन्ध्र हजार भत्ता बुझ्ने र गाडीलगायत विभिन्न सेवासुविधा पनि लिन्थे । कर्जा लिँदा पनि यीनीहरु नै घुस खान्थे । दुई करोडको धितो

राखेर एक करोड कर्जा प्रवाह गरी दश लाख घुस लिइन्थ्यो । कानूनमा एक प्रतिशत सेवाशुल्क देखाई तीन प्रतिशत लिने र ब्याज पनि १८ प्रतिशत देखाएर ७०-७५ प्रतिशतसम्म असुल्ने ।

अनि ऋणीले तीन कित्ता नतिर्नेवित्तिकै दुई करोडको धितो ९० लाखमा खाइदिनेजस्ता काम नै बैक, वित्तिय संस्थाहरुले गर्दै आएका थिए । कतिपय बैक, वित्तिय संस्थाका कर्मचारी तथा सञ्चालकहरुले त बचतकर्ताको खातामा भएको रकम पनि चोरेको पाइन्छ । दुई दशकअघि पेट्रोल र डिजेल महंगो थियो भने मटितेल सस्तो थियो ।

तर, पेट्रोल पम्प व्यवसायीहरुले डिजेल र पेट्रोलमा मटितेल मिसाएर बेच्ने गरेको बाहिरिएपछि सरकारले मटितेलको मूल्य पनि पेट्रोल र डिजेल बरारबर नै तोकिदियो । यसरी नै सहकारीले सर्वसाधारणलाई ठगेको पाइन्छ । सहकारीले आफुलाई बैक भनी भ्रम फैलायो ।

अनि नबुझेका, सीधासाधी जनताले उनीहरुको कुरामा आएर बैकमा राख्ने रकम सहकारीमा जम्मा गरे । किनकि बैक भाग्दैन, बैकमा सरकारको लगानी हुन्छ भनेर जनताले ठाने । उनीहरुलाई थाहा भएन कि सरकारको लगानी रहेको बैक तीन वटा मात्र छ । राष्ट्रिय वाणिञ्ज बैक, कृषि विकास बैक र नेपाल बैक । यो बैकमा सरकारको लगानी छ । त्यसैले, यी बैक भागेमा सरकारको जिम्मा लिन्छ ।

प्राइभेट बैक, सहकारी, लघुवित्त र फाइनान्स ठग, चोर हुन् भनेर आम नागरिकले न बुझे न थाहा पाए । प्राइभेट बैकमा सबै विदेशीको लगानी छ । त्यसकारण यी बैक जुनसुकै बेला पनि भाग्न सक्छ । सहकारी, लघुवित्त र फाइनान्स २५ जनाको समूह मिलेर खुलेको संस्था हो । यी संस्था बचतको बानी बसाल्न मात्र स्थापना गरिएको हो ।

तर, सर्वसाधारणले यो कुरा नबुझ्दा आज करोडौं बचतकर्ताको खबौं रकम

सहकारीमा मात्र डुबेको छ । अहिले ‘क’ वर्गको बैक पनि डुबिसकेको छ । यी बैक कुन दिन भाग्छ वा बन्द हुन्छ ? ठेगान छैन । सहकारीका बचतकर्ताहरु त डुबि नै हाले । उनीहरुको विचल्ली भएको छ । अब पनि आफ्नो बचत फिर्ता आउँछ ? भनेर उनीहरुमा आश छैन ।

यद्यपि, अहिले त बैकका बचतकर्ताहरुको पनि रातको निद्रा र दिनको भोक हराएको छ । बैक डुब्ने डरले बचतकर्ताहरुको होश हवाज नै गुमेको छ । अब प्राइभेट बैक, सहकारी, लघुवित्त र फाइनान्सले जति सुकै ब्याज दिन्छु भनेपनि सर्वसाधारण पैसा राख्ने छैनन् । अब कि त सरकारी बैकमै पैसा राखिन्छ कि घरमै सुरक्षित साथ राखिन्छ भनेर बजारमा सर्वसाधारणहरु कुरा गरिरहेको सुनिन्छ ।

अहिले वाटोमा साग बेच्ने वा मकै पाल्नेलाई बैक, वित्तिय संस्थामा निक्षेप जम्मा गर्नुभएको छ ? भनेर सोध्दा उनीहरु भन्छन्, ‘यस्तो ठग, चोर संस्थामा पनि कसले पैसा राख्छ । बरु, सिरानी मुनि राखेर टाउकोले थिचेर सुतिन्छ ।’ बैक, वित्तिय संस्था डुबेको छैन, भाग्दैन भनेर जतिसुकै राष्ट्र बैकले विश्वास दिलाउन खोजेपछि अब सर्वसाधारण पत्याउने छैनन् ।

मेडिकल व्यवसायी दुर्गा प्रसाईले बैकको ऋण तिर्न नपरोस् भनेर बैक, वित्तिय संस्था भाग्छ, डुब्छ भनेर अफवाह फैलाएका थिए । तर, अहिले यो सत्य सावित भएको छ । बैक, वित्तिय संस्था संकटग्रस्त अवस्थामा छन् । यी संस्था कुन दिन भाग्छ ? भनेर ठेगान छैन ।

अभै पनि राष्ट्र बैक, अर्थ मन्त्रालयले जनतालाई भ्रममा पार्ने काम गर्नुहुन्न । आफ्नो पैसा आफैँ सुरक्षित साथ राख्न सरकारले सचेत गराउनुपर्छ । समयमै जनतालाई सचेत गराइदिए भोलि आउने समस्याबाट जनता र सरकार पनि जोगिन्छ । त्यसकारण अब सरकारले जनतालाई बैक, वित्तिय संस्थामा निक्षेप नराख्दा जनतालाई सतर्क गराउनुपर्छ । जनता पनि ब्याजको

प्रलोभनमा पर्नुहुन्न । आज ब्याजको लोभ गर्दा भोलि साँवा नै गुम्न सक्छ है । हिजो सहकारीमा ब्याजको प्रलोभनमा सर्वसाधारणले रकम जम्मा गरेका थिए । अहिले सहकारी भागेपछि ब्याज पर्दैन, साँवा मात्र फिर्ता गरिदिनुस् भनेर बिन्ती गर्दा समेत बचतकर्ताहरुले आफ्नो निक्षेप फिर्ता पाएका छैनन् ।

त्यसैले, अब आम सर्वसाधारण पनि ब्याजको प्रलोभनमा पर्नुहुन्न । र, आफ्नो पैसाको सुरक्षा आफैँले गर्नुपर्छ । बुढोपाकाले भन्थे, ‘ चोक्टा खान गएको बुढी भोलमै डुबेर मरी ।’ त्यसरी नै ब्याज खान सहकारीमा रकम राख्दा आज करोडौं बचतकर्ताको खबौं रकम डुबेको छ । उभो लागेको खोला कहिल्यै फर्किदैन भनिन्छ ।

त्यसैले, अहिले सहकारीमा डुबेको बचतकर्ताहरुको रकम पनिफिर्ता आउने छैन।सरकारले सहकारीका सञ्चालक, अध्यक्ष र कर्मचारीहरुलाई कारवाही गर्छ । तर, त्यो डुबेको रकम भने फिर्ता आउने छैन । सहकारी ठगीकै आरोप लागेका रवि लामिछाने अहिले गृहमन्त्री छन् । त्यस्तै, जीवी राई भने फरार छन् ।

यसरी सहकारी ठगीको आरोप लागेको एक व्यक्ति भ्रण्डावाला गाडी चढेर हिँडेका छन् भने अर्को फरार छन् । अनि बचतकर्ताको रकम फिर्ता कसरी आउँछ ? डुबिसकेको रकम फेरि फिर्ता आउँछ भनेर कसैले पनि नसोच्दा हुन्छ । सहकारीमा एकै बचतकर्ताको लाखदेखि करोड डुबेको छ ।

जीवनभरको कमाइ अनि पुख्र्यौली सम्पत्ति समेत बेचेर सहकारीमा जम्मा गरेको रकम सञ्चालकहरु रातारात लिएर फरार भएपछि बचतकर्ताहरुको रवाबासी भएको छ । कतिपयले सहन नसकेर आत्महत्या गरेका छन् भने अधिकाश डिप्रेसनमा गएका छन् । अब बैकमा बचत गरेका बचतकर्ताहरुको पनि यस्तै हालत हुनेछ ।

बुढोपाकाले भन्थे, ‘दुहुनो भैंसी किन्दा पाडो सितैमा पाइन्छ।’ अहिले बजारमा जग्गा किन्दा घर सितैमा सुनिन्छ । सामाजिक सञ्जालहरुमा पनि जग्गा किन्दा घर सितैमाभनिरहेकोछ्रयापछ्रयाप्ती भेटिन्छ । दलालीहरुले घरजग्गा, गाडी र सेयरको मूल्य बढाएका थिए । तर, अहिले बजार मन्दीमा यसपछि यसको पनि मूल्य घटेको हो ।

घरजग्गा, गाडी र सेयरको किनबेच ठप्प भएपछि बैक, वित्तिय संस्थाहरु पनि टाट पल्टिएका हुन् । अध्ययन नै नगरी घुसको आडमा आँखा चिम्लेर बैक, वित्तिय संस्थाका अध्यक्ष, सञ्चालकहरुले घरजग्गा, गाडी र सेयरमा कर्जा लगानी गर्दा आज बचतकर्ताहरुलाई नि डुबाए र आफु पनि भाग्नुपर्ने अवस्थामा पुगे ।

## स्वास्थ्य

## वंशाणुगत कारणले हुन सक्छ यी रोग !

एजेन्सी - प्रदूषित वातावरण, जीवनशैली, खानपान र उमेरका कारण लाग्ने रोग धेरै छन् । तर कतिपय रोग यस्ता पनि छन्, जुन हामीलाई जन्मदेखि नै आमाबाबुका कारण लाग्ने गर्छ । त्यस्ता रोगलाई वंशाणुगत रोग भनिन्छ । हामी मध्ये धेरैलाई वंशाणुगत रोग बारे जानकारी हुँदैन । जसले त्यस्ता रोगप्रति लापरवाह बन्छौँ । मानव शरीरमा लाखौं कोषहरू छन् । यी कोषिकाहरूलाई नियन्त्रण गर्ने काम डीएनएले गर्छ । हाम्रो शरीरको डीएनएको एक भाग आमाबाट र अर्को भाग बुबाबाट प्राप्त हुन्छ । डीएनएमा हाम्रो वंशाणुगत कोड हुन्छ, जसको माध्यमबाट आमाबुबाको बानी र रोग बच्चासम्म पुग्छ । यसमा खराबीका कारण वंशाणुगत रोगहरू एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा सर्ने गर्छ । यस बारे

शिशुरोग विशेषज्ञ डा. सोमेन्द्र शुक्ला भनाइ छ, ‘पुरुषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्ब कोषको मिलनबाट बच्चा जन्मिन्छ । शुक्रकीट र अण्डा कोषिका दुवैमा ‘सेन्ट्रोल’ हुन्छ । यसमा अवस्थित जिनहरूको प्रकृति अनुसार बच्चाको मानसिक र शारीरिक गुण र दोष निर्धारण हुन्छ । कतिपय रोग बालबालिकामा जन्मदेखि नै देखिन्छन् भने कतिपय रोग बुढेसकालमा देखा पर्छन् । आमा र बाबु दुवैको जिनमा रोग भएमा बच्चामा जन्मजात रोग हुन्छ । यदि आमाबाबुमध्ये एकको मात्र जिनमा दोष छ भने केही वर्षपछि वंशाणुगत रोगको लक्षण देखा पर्छ ।

थैलासेमिया ; थैलासेमिया वंशाणुगत रोग हो, जुन आमाबुबाबाट बच्चाहरूलाई सछ्छ । चेतनाको कमीका कारण विश्वभर यस रोगबाट पीडित बालबालिकाको संख्या निरन्तर बढिरहेको छ । यो रगतसँग सम्बन्धित रोग हो । थैलासेमिया दुई प्रकारका हुन्छन् ; १-थैलासेमिया मेजर र २-थैलासेमिया माइनर । बालबालिकाले एक जना आमाबुबाबाट मात्र क्षतिग्रस्त जिन पाएपछि थैलासेमिया माइनर हुन्छ । तर जब उसले आमा र बुबा दुवैबाट क्षतिग्रस्त जिनहरू प्राप्त गर्दछ, तब मेजर थैलासेमियाको सम्भावना बढी हुन्छ ।

लक्षणहरू : रक्त अल्पता, मेरुदण्डको हड्डी ठूलो हुनु, कलेजो फेल हुनु, मुटुको आकार बढ्नु, अनुहार र छालाहरू सुख्खा हुने आदि । उपचार : डा. सोमेन्द्र मेजर थैलासेमियाबाट पीडित बालबालिकाको स्थायी उपचार सम्भव नहुने बताउँछन् । रगत परिवर्तन गरेर उसलाई केही समय जीवित राख्न सकिन्छ । यसका लागि नियमित अन्तरालपछि रगत परिवर्तन आवश्यक हुन्छ । तर बच्चालाई बारम्बार रगत चढाउँदा संक्रमणकोड जोखिम बढ्छ । अर्को ध्यान दिनुपर्ने कुरा रगत चढाएपछि बच्चालाई अतिरिक्त आइरन दिनु हुँदैन । किनभने त्यसो गर्दा रगतमा आइरनको मात्रा निकै बढ्छ, जसकारण मुटु, कलेजो र इन्डोक्राइन प्रणालीमा असर पर्छ ।

डाउन सिन्ड्रोम ; बच्चा आमा र बुबा दुवैको जिनबाट वनेको हुन्छ । बच्चाले आमा र बुबाबाट पनि क्रोमोजोमहरू प्राप्त गर्छ । यो रोग आमाको एउटा मात्र जिनमा भएमा बच्चामा सछ्छ । क्रोमोजोमहरू प्रायः जोडीमा पाइन्छ । जब तिनीहरूको संख्या बढ्छ तब स्थिति असामान्य हुन्छ । डाउन सिन्ड्रोम तब हुन्छ जब त्यहाँ दुई जोडीको सट्टा तीन जोडी ट्राइसेमी २१, १८, १३ हुन्छ । अधिकांश अवस्थामा डाउन सिन्ड्रोम ट्राइसेमी २१ को कारणले हुन्छ ।

लक्षण ; यदि बच्चा जन्मदेखि डाउन सिन्ड्रोमबाट पीडित छ भने उसले राम्रोसँग दूध पिउँदैन । सुस्त रहन्छ, मानसिक तथा शारीरिक रोगबाट पीडित हुन्छ, शारीरिक रूपमा कमजोर हुन्छ, राम्ररी सुन्न सक्दैन, मुटुसम्बन्धी रोगबाट र थाइराइडबाट पीडित हुन्छ ।

उपचार ; डाउन सिन्ड्रोमबाट पीडित बच्चाको हरेक वर्ष थाइराइड परीक्षण गराइन्छ र मुटुको जाँच गराइन्छ । बोल्न कुनै अप्ठ्यारो नहोस् भनेर इको गरिन्छ र स्पीच थेरापी दिइन्छ । यस रोगले बालबालिकामा अल्जाइमर रोग पनि निम्त्याउँछ, जसले स्मरण शक्ति, निर्णय गर्ने र काम गर्ने क्षमतामा बाधा पुर्‍याउँछ । बच्चालाई यो रोगबाट जोगाउने सबैभन्दा सजिलो उपाय भनेको गर्भवती महिलाले ११ देखि १४ औँ हप्तामा रगत परीक्षण गराउनु हो, जसले गर्दा बच्चामा यो रोगको कुनै लक्षण छ कि छैन भनेर थाहा पाउन सकिन्छ ।

मधुमेह ; शरीरमा धेरै प्रकारकाष ग्रन्थीहरू हुन्छन् जसले शरीरलाई विभिन्न प्रकारको पोषण प्रदान गर्न र शरीरलाई नचाहिने पदार्थहरू हटाउने काम गर्छ । यस्तै एउटा ग्रन्थी प्यान्क्रियाज हो । यस ग्रन्थीको काम इन्सुलिन बनाउनु हो, इन्सुलिनले शरीरका धमनीहरूबाट रगतमा पुर्‍याउने र रगतमा चिनीको मात्रालाई नियन्त्रण गर्ने काम गर्छ ।

कहिलेकाहीं यो ग्रन्थीले कुनै कारणले काम गर्न छोड्छ र इन्सुलिन उत्पादन बन्द हुन्छ । त्यसपछि हामीले खाने खानामा शरीरलाई चाहिनेभन्दा बढी चिनी भएमा त्यो हाम्रो रक्तकोषमा मिसिन्छ र रगतमा चिनीको मात्रा बढ्न थाल्छ । यो वंशाणुगत रोग पनि हो, जुन एक पुस्तादेखि अर्को पुस्तामा सर्ने गर्छ । तथ्यांकअनुसार आमाको तुलनामा बुबालाई मधुमेह भएमा बच्चामा यसको जोखिम बढी हुन्छ । प्रभाव ; मधुमेहले हृदयघात, मिर्गौला फेल, पक्षघात, मानसिक तनाव, अनिद्रा र कलेजो फेलजस्ता समस्या निम्त्याउँछ ।

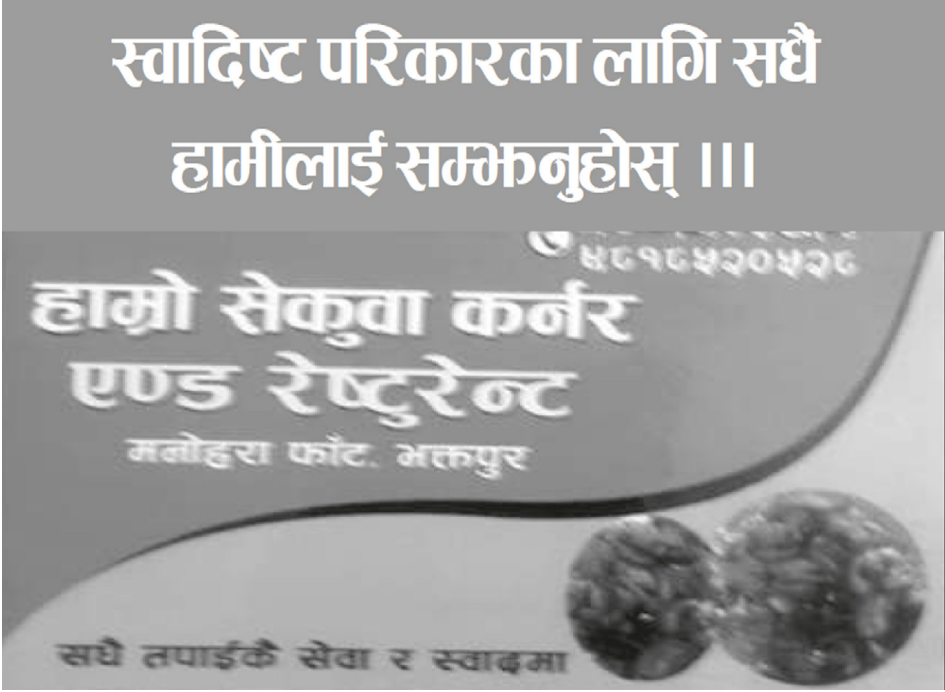
हेमोफिलिया ; हेमोफिलिया पनि वंशाणुगत रोग हो, जुन सामान्यतया पुरुषहरूमा बढी पाइन्छ । यो रोगले रगत जम्म दिँदैन । हेमोफिलियाका बिरामीको रगतमा प्रोतिनको कमी हुन्छ, जसलाई क्लटिङ फ्याक्टर पनि भनिन्छ ।

लक्षण ; यो रोगमा चोटपटक वा अन्य कारण रगत बगेमा सजिलै रोकिदैन । बिना कारण नाकबाट रगत बग्छ ।

सिस्टिक फाइब्रोसिस ; यो जिनमा हुने परिवर्तनका कारण हुने वंशाणुगत रोग हो । जसका कारण फोक्सोमा टाँसिने पदार्थ बन्न थाल्छ र त्यसपछि सास फेर्न गाह्रो हुन्छ । गर्भावस्थाको ११ औँ हप्तामा प्लेसेन्टा टिस्सु जाँच गरेर सिस्टिक फाइब्रोसिस पत्ता लगाउन सकिन्छ । यो गर्भावस्थाको १६ औँ हप्तापछि अमिनोएसिडद्वारा पत्ता लगाउन सकिन्छ । गर्भावस्थामा आमाले आफ्नो बच्चालाई स्वस्थ राख्न परीक्षण गराउनुपर्छ ।

आँखा र छांलासम्बन्धी रोग ; आँखाको रोग पनि हाम्रो जिनसँग सम्बन्धित छ । जिन दोषका कारण मोतीया बिन्दु, नजिक नदेख्ने, टाढा नदेख्ने आदि रोग लाग्ने गर्छ । छांलासम्बन्धी रोगहरूमा १०० भन्दा बढी वंशाणुगत रोग पहिचान भएका छन् । यसमा सोरायसिस, केराटिनाइजेसन, एंक्जिमा, सेतो दाग र कालो दाग जस्ता रोग पर्छन् ।

(एजेन्सीहरुको सहयोगमा )





### राजनीति....

राजनीति पार्टीका नेता कार्यकर्ताको मनस्थितिलाई राम्ररी बुझ्नेका स्थायी सरकार भनिने कर्मचारी सयन्त्रसमेत आफ्ना स्वार्थलाई सुरक्षित गर्दै वैथितितजन्त्य क्रियाकलापमा लाग्ने देखिएकोले देशको विकास, समृद्धिका साथै उपलब्धिमूलक कार्य गर्न छाडिएको धारणा आमसरोकारवालाहरुको छ । यिनै वस्तुस्थिति विच अधि बढिरहेको नेपाली राजनीति अवस्थाले जहिल्यै सत्ता, शक्ति पद-प्रतिष्ठाको होडबाजीमा अस्थिर राजनीतिक घटनालाई बढावा दिईरहनु मुलुककै निम्ति दुर्भाग्यपूर्ण स्थिति हो । यस्ता जर्नविप्राधी र देश विरोधी गतिविधिको अन्त्यको लागि अब आमनागरिकले सचेत र सजगता अपनाउने पर्ने बेला देश सामु आइसकेको विश्लेषकहरुको राय छ । तिनै सुभाब रायलाई मनन गर्दै, राजनीतिक पार्टीको शीर्ष नेता देखि कार्यकर्ताहरुले पनि मुलुकमा स्थायी राजनीति स्थिति कायम गराउन देश अनि जनजीविका र जनसरोकारका पक्षमा कार्यसम्पादन केन्द्रित गर्दै अधि बढ्नु पर्ने विकल्प नभएको सुशासनका पक्षपातिहरु बताउछन् । तब मात्र देशमा परिवर्तित राज्य सत्ताको अनुभूत गराउन राजनीति स्टन्ट होइन देश अनि आमदेशवासीको पक्षमा क्रियाशील शक्ति हो भन्ने वास्तविकता प्रमाणित गराउन सक्नु अपरिहार्य भएको धारणा राजनीति विश्लेषकहरुको छ । यस्ता गतिविधिको सक्रियताले राजनीति देश अनि देशवासीका लागि क्रियाशील शक्ति हो भन्ने पुष्टि गराउन सकिने औल्याइएको छ ।

### त्रिभाषिक.....

शब्दकोश तथा व्याकरण निर्माण गर्न एघार वर्षअघि कुलबहादुर राईको अध्यक्षतामा समिति गठन भएको थियो ।

उक्त समितिले शब्दकोश निर्माण सम्योजकमा भाषा वैज्ञानिक प्रा.डा.नोवल्किशोर राई र सम्पादक मण्डलका सदस्यमा पदमकुमार राई, निराजन राई तथा डिक बान्तावा रहेका छन् ।

बान्तावा भाषा शब्दकोश भाषा विज्ञानको आधारमा बान्तावा, आईपिए उच्चारण, नेपाली र अंग्रेजी भाषामा राखिएका छन् । बान्तावा, नेपाली र अंग्रेजी, नेपाली, बान्तावा र अंग्रेजी, बान्तावा गरी प्रकाशित शब्दकोश तीन खण्डमा विभक्त गरिएका छन् । शब्दकोश निर्माण सम्पादन मण्डलका सदस्य तथा भाषिक पत्रिका बुडुबाखुका सम्पादक पदमकुमार राईले जारी गरेको विज्ञप्ति अनुसार बान्तावा भाषाको वर्ण, बान्तावा लेखन पद्धतिको आधारमा शब्दकोश निर्माण गरिएको बताइएको छ ।

सार्वजनिक गरिएको बान्तावा भाषा शब्दकोशमा १४ हजार ९३ वटा मूल शब्द प्रविष्टि भएका छन् । शब्दकोशमा १ हजार १ सय ८५ वटा बान्तावा र नेपाली उल्या सहितका उदाहरणहरू समाविष्ट छन् । यस्तै ७८ वटा बान्तावा संस्कृतितजन्त्य र लोपोन्मुख तस्त्रहरु पनि रहेका छन् । कुल ७ सय १४ पाना भएको शब्दकोशको मूल्य एक हजार रुपैयाँ रहेको छ ।

शब्दकोश सार्वजनिक समारोहका प्रमुख अतिथि बैरागी काइँलाले लिम्बू शब्दकोश निर्माण गर्दाको अनुभव सुनाउँदै भाषा किताब लेखेर, शब्दकोश बनाएर संरक्षण हुन नसक्ने बताएका काइँलाले 'व्यवहारमा संस्कृत जस्तै यत्रायत्रा शास्त्र छन् र त्यस बारे सबैले जानकारी लिन सबैदेन, त्यस्तै हुन नदिनका लागि हामीले दैनिक भाषा बोल्ने काम जारी राख्ने, लेख्ने काम जारी राख्ने, अरूले लेखेको खोजेर पढिदिने, प्रचारप्रसार गरिदिने गर्नुपर्ने औल्याएका थिए । त्यस्तै अतिथिहरु भाषाशास्त्री प्रा.डा. विष्णु एस राई, भाषाशास्त्री डा. नेत्रमणि दुमी राई, तीर्थराज मुकारुड राई, चड्मायुमा राईले आ-आफ्ना धारणा राखेका थिए । यसैगरी बान्तावा शब्दकोश तथा व्याकरण निर्माण समितिका अध्यक्ष कुलबहादुर राईले तत्काल सहयोगदाताको नामावली सहित स्मारिका प्रकाशन र बान्तावा व्याकरण निर्माण गरिने बताएका थिए । निर्माण समितिको उपाध्यक्षमा

चड्मायुमा दुब्देडमा राई, वालकृष्ण मुकारुड र पूर्व एआईजीपी रामकाजी बान्तावा, सचिवमा तीर्थराज मुकारुड राई, सहसचिवमा बसन्त राई र कोषाध्यक्ष पुरञ्जन मुकारुड राई रहेका छन् । त्यस्तै सदस्यहरुमा प्रा.डा. नोवल्किशोर राई, पूर्व उपसचिव महेन्द्रकुमार बान्तावा, जितपाल किरात, क्याप्टेन ढुण्डीराज राई, पदमकुमार राई, डिक बान्तावा, जय शिवाहाड र हिमशेल रहेका छन् । शब्दकोश निर्माण गर्न समितिले समुदायबाट आर्थिक सकलन गरेको बताइएको छ । सोही समिति अन्तर्गत प्राविधिक समूहको गठन भई २०६९ कात्तिक १७ गते धरानमा १५ जना बान्तावा भाषीलाई शब्द संकलन सम्बन्धी एक दिने अभिमुखीकरण तालिम दिई औपचारिक रूपमा कामको थालनी गरिएको थियो । सो तालिम पश्चात् सहभागीहरुले करिब २२ हजार शब्दहरू गाउँबाट संकलन गरेर ल्याएका थिए । यस्तै समितिले दमक र श्रीअन्तुमा नयाँ र प्राविधिक शब्द निर्माण कार्यशाला सम्पन्न गर्नका साथै ललितपुर लामाटारमा १० दिने बन्दसत्र कार्यशालामा रही समितिले कार्यसम्पादन गरेको थियो । शब्दकोशनिर्माणमा आवश्यकतानुसार भाषाशास्त्री, विज्ञ, भाषिक समुदायसँग औपचारिक-अनौपचारिक सयौँको संख्यामा बैठक र छलफलहरू गरिएको जनाइएको छ । यस्तै समितिले शब्दकोशका लागि प्रा.डा. विष्णु एस. राई, प्रा.डा. बलराम प्रसाई, प्रा.डा. हेमाङ्गराज अधिकारी, डा. नेत्रमणि दुमिराई, क्वाङ्जु छो, डेभिड रुडरफोर्ड लगायतसँग पटकपटक परामर्श र सहयोग

### रानाथारुका...

फलस्वरूप चालु वर्षभरी बस्तीको चाकर चुनिएका पाका रानाथारूले होलीलाई घरघर पु-याउने गर्दछन् । त्यसरी चाकर चुनिएपछि घरघरमा पुगेर होली खेल्ने विषयमा बताउने र खेलाउने काममा व्यस्त हुने परम्परा छ । रानाथारू समुदायमा पूर्णिमादेखि होली खेल्ने प्रचलन रहेको छ । पूर्णिमादेखि शुरु भएको होली खकडेरा पर्व मनाएर विभिन्न गर्ने प्रचलन रहेको छ । रानाथारू समुदायमा केही दशक अधिसम्म खकडेरा पर्वपछि पनि महिनौसम्म होली खेल्ने प्रचलन भए पनि अहिले हट्दै गएको छ । रानाथारू समुदायले आफ्नो परम्परागत पहिरन लगाएर सबै उमेर समूहका नागरिकले होली खेल्ने गर्दछन् । यसरी होली खेल्ने क्रममा घरमा पुगेकाहरूलाई भोजन गराउनका साथै मिष्ठान भोजन गराएर विदा दिने प्रचलन छ । अहिले रानाथारू समुदायको नयाँ पुस्ताले परम्परागत होली पछ्याउँदै गइरहेको बताइन्छ । होलीमा युवायुवती नै सक्रिय भएर खेलिन्हेका छन् , यसले होली पुस्तान्तरण पनि भइरहेको रानथारू अगुवाहरु बताउँछन् । होलीमा भगवानको लीलासमेत गीतमार्फत चर्चा गर्ने गरिएको छ । सुदूरपश्चिमको कैलाली र कञ्चनपुरमा मात्रै बसोबास रहेको रानाथारू समुदायको बस्तीमा यतिबेला होलीको रौनक छ । त्यसै अनुरूप युवा पुस्ताले पनि आफ्नो समुदायको भाषा, संस्कृतिको संरक्षण तथा पहिचानका लागि यो समुदायले होली खेल्ने परम्परालाई स्थानीयस्तरका अलावा राजधानीमा समेत विशेष कार्यक्रमको आयोजना गरेको बताउँछन् । त्यस्तै रानाथारू समुदायले जिउँदो र मरेको गरी दुई किसिमको होली मनाउने गरेको बताइन्छ । ती समुदायले ३० दिनसम्म (जिउँदो) होली र फागू पूर्णिमादेखि आठ दिनसम्म मरी होली (मरेको होली) मनाउने चलन छ । फागू पूर्णिमाका दिन जलाइएको होलीको खरानीको टीका लगाउने प्रचलन छ । त्यसरी जलाइएको होलीको टीका लगाएको दिनदेखि रानाथारू समुदायको मरी होली शुरु हुन्छ । रानाथारू समुदायका अनुसार यो होली आज १९ चैतसम्म सञ्चालन हुनेछ । रानाथारू समुदायले सबैभन्दा ठूलो पर्व होलीलाई मान्दै आफ्नो भाषामा नाचगात र पहिरन लगाएर

गाउँगाउँमा गएर रमाउने परम्परा छ । होलीपर्वमा वर्ष दिनभरीको दुःख विसैर रमाउने, आफन्तसँग भेटघाट गर्ने र मीठो मिष्ठान खाने गरिन्छ । रानाथनरू समुदायमा होली पर्वको धार्मिक तथा सांस्कृतिक महत्व रहेको छ । दैत्य हृण्यकश्चपले शक्ति दुरुपयोग गरेर आफ्नै छोरा प्रत्लादलाई मार्न खोज्दा सत्यको जीत भएको र असत्यको पक्षमा रहेकी हृण्यकश्चपका बहिनी होलिका आगोमा भष्म भएको सम्फनामा रानाथारूले होरी पर्व मनाउने गरेको बताउँछन् ।

होरी पर्वका बेला नराम्रो त्यागेर राम्रो चिज तथा विचारधारा अगाल्ने जर्नविश्वासका साथ युवायुवतीले रातिको समयमा होली नाचगान गरेर पर्व मान्ने प्रचलनलाई थारू समुदायमा जिउँदो होलीको संज्ञा दिइन्छ । होली पर्वका अवसरमा रानाथारूले आफ्नै समुदायको हरेक घरबाट गुइँठा र तोरीको सुकेको डाँठ चोरेर गाउँभन्दा खुला क्षेत्रमा थुपार्ने प्रचलन पनि अहिले छ । परम्परागत होली पर्वको अन्तिम दिन भुसेन (देवताको मन्दिर)मा चराइ गरेर विसर्जन गरेपछि विधिवत रूपले होरी पर्वको समापन हुने गरेको अग्रज रानाथारूहरुको भनाइ छ ।

### दलित.....

योगदान दिने हुनाले आगामी दिनमा यस्ता कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिएर सामाजिक समावेशीकरणमा सहकार्य गर्दै दलित समुदायलाई अवसरमा पहिलो प्राथमिकीकरण दिने गरी नगरपालिकाले भूमिका निर्वाह गर्ने बताएकी थिइन् । उत्सव उद्घाटन कार्यक्रममा दलित रिडर्सका अध्यक्ष रुकमणि नेपालीले दलित आन्दोलनको नयाँ इतिहास कोर्दै जात व्यवस्थाले निर्माण गरेको सामाजिक विभेद अन्त्य गर्न कार्यक्रम गरिएको बताउँदै 'दलितसँग पनि ज्ञान हुन्छ र ?' भन्ने समाजलाई प्रतिशोध स्वरूप दलित श्रम , सीप र उद्यमको उदाहरण समाजमा पस्किनसमेत उत्सवले सघाउने बताइन् । त्यस्तै अध्यक्ष नेपालीले यस्तो उत्सव देशमै पहिलो पटक हुन गइरहेकाले हरेक प्रदेशबाट आउने वक्ता वा सहभागीले दलित र गैरदलित विच राखिने असमान व्यवहारलाई हटाउन सघाउने विश्वास लिइएको बताएकी अध्यक्ष नेपालीले नेपाली समाजको सामाजिकीकरण र गतिशीलताका लागि दलित समुदायको महत्त्वपूर्ण योगदान रहे पनि श्रम, सीप र उद्यमशीलतासँग जोडिएको दलित ज्ञानको उचित सम्मान, संरक्षण र प्रवर्द्धन हुन नसकिरहेकाले उत्सवको आयोजना गरिएको बताएकी थिइन् ।

### सुशासन...

बस्ने भवन गरी पाँच भवनका संरचना फेला परेको पुरातत्त्वविद् आचार्यले बताए । यस स्थलको मूल भवनको उत्खनन अर्को वर्ष पूरा हुने पुरातत्वविद् आचार्यले बताउँदै ‘सायद अर्को सालसम्ममा उत्खनन पूरा हुन्छ । यहाँ गहिंराइसम्म उत्खनन गर्दा अझ यस स्थानको ऐतिहासिकता बुद्धकालभन्दा अगाडि जाने सकेत पाइएको छ ।

हाल उत्खनन गरिएको क्षेत्रमा रुखहरू भएकाले तिनलाई हटाउनु पर्ने, कीचकलाई मारेको मूर्ति स्थानान्तरण गर्नु पर्ने, कीचक वधस्थलभित्र सवारी साधन प्रवेश रोक्नु पर्ने तथा त्यहाँका सम्पदाको संरक्षण गर्नु पर्ने पुरातत्वविद् आचार्यको भनाइ छ । यस अधि पुरातत्व विभागले कीचक वधमा २०५८ सालमा पहिलोपटक उत्खनन गरेको थियो । त्यो बेला पनि पुरातत्वविद् आचार्यकै नेतृत्वमा भएको थियो । यो सातौ पटकको उत्खनन हो । यस्तै २०३५ सालमा मेची बहुमुखी क्याम्पसका इतिहासका प्राध्यापक घनश्याम खनालको अगुवाइमा उत्खनन भएको थियो । विराट राजाको सेनापति एवं सालो कीचकले सैरन्धीको भेषमा रहेकी द्रोपदीको सतीत्व लुट्ने धृष्टता गर्दा भीमद्वारा मारिएको पौराणिक कथा छ ।

### फेलोसिप....

उनले देशमा सम्भावना हुँदाहुँदै पनि खेलकुद पूर्वाधारको विकास हुन नसक्नु खेलाडी उत्पादनका लागि प्रशिक्षितहरुको खोजी गर्न नसक्नु र व्यवस्थापन हुन नसक्नुले खेलकुद क्षेत्रले सकेको जति सफलता हासिल गर्न नसकेको औल्याए । त्यस्तै स्वास्थ्य र राष्ट्रको गौरवसँग जोडिएको खेलकुदको विकासमा जोड दिन सके मात्र मुलुकको भविष्य उज्ज्वल हुने र यो वस्तुगत धरातललाई आत्मासात् गर्दै खेलकुद क्षेत्र विकासका लागि सबै क्षेत्र जुट्न आवश्यक रहेको बताए । कार्यक्रममा स्वागत मन्तव्य व्यक्त गर्दै नेपाल बक्सिङ संघका अन्तर्राष्ट्रिय निर्देशक तथा एनएफएसका संस्थापक श्याम अवालले देश संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र सहितको धर्मनिरपेक्षता भएकोले व्यक्तिले आफ्नो धार्मिक आस्थाको अवलम्बन गर्न पाउने स्वतन्त्रता संविधानले समेत ग्यारेन्टी गरेको हुँदा पुनरुत्थान दिवसको अवसरमा आयोजित यस सुसमाचारी सभाले राष्ट्रमा धार्मिक एकता, मेलमिलाप र शान्तिको सन्देश दिने क्रामा आफू विश्वस्त रहेको बताए । कार्यक्रममा नेपाल व्याप्टिष सेमिनारीका प्रिन्सिपल डाजोन नारायण राईले नेपाली चर्चले नेपालको विकास सुशासन, शान्ति र समृद्धि अनि एकताका लागि खेलकुदको विकासलाई अगाडि बढाउँदै खेलको माध्यमद्वारा परमेश्वरको राज्यलाई विश्व सामु जित्नु पर्ने बताए । कार्यक्रमका अध्यक्ष वेन्जी थापाले खेलकुदको क्षेत्रबाट चर्चको विकास सम्भव देखिदै गर्दा खेलकुद विकासका लागि सबै क्षेत्र, समुदायसँग हातेमालो गर्दै देशभर यसलाई अभियानका रुपमा लैजानु पर्नेमा जोड दिए । एनएफएसका संयोजक लविस राईले चर्च भित्र खेलकुद क्षेत्रको विकास गर्न सके सामाजिक एकता र सम्वृद्धिको आधारशिला तयार पार्ने हुँदा नेपाली चर्चहरुले खेलकुद विकासका लागि सुसमाचारको रणनीति र दृष्टिकोण बनाएर अगाडि बढ्न आवश्यक रहेको उल्लेख गरे ।

उनले नेपाली चर्च खेलकुदको माध्यमबाट विश्वमा जोडिने हुँदा र देशको गौरव बढाउने हुँदा अब नेपाली चर्चहरु पनि त्यसतर्फ गम्भीर बन्नु पर्ने बताए । कार्यक्रममा गायक राजेश राई इस्टर सम्बन्धी गीत र हास्य कलाकार कुमार सुनामले आफ्नो प्रस्तुति दिएका थिए । स्पोर्ट्स फेलोसिपका अध्यक्ष वेन्जी थापाको अध्यक्षता भएको कार्यक्रममा राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्का तालिम तथा प्रशिक्षण

विभागका प्रचण्ड शर्मा र आर्थिक पशासन प्रमुख रिखीराम पोखरेल, एन्फाका पदाधिकारी, ओलम्पिक कमिटिका सदस्यहरु, खीष्टियन संघसंस्थाका प्रतिनिधिहरु र खेलकुदका विभिन्न २९ विधाका राष्ट्रिय तथा अन्तरराष्ट्रिय प्रमुख तथा प्रतिनिधिहरु, पत्रकार र खेलप्रेमीको सहभागिता रहेको कार्यक्रमको संचालन एनएफएसका सचिव प्रकाश पाख्रीनले गरेका थिए ।

आजका दिन विश्वभरका इसाई धर्मावलम्बीले इस्टर सन्डे मनाएका आएका छन् । इस्टर सन्डेलाई यशुको पुनरुत्थान भएको दिनको रूपमा पनि लिने गरिन्छ ।

बाइबलमा उल्लेख भए अनुसार दुई हजार वर्ष पहिला शुक्रवारको दिन यशुलाई जेरुसेलमको पहाडमा क्रसमा चढाइएको थियो र त्यसको तेस्रो दिनमा उनी पुनरुत्थान भएका थिए र त्यस दिन आइतवार परेको थियो । यसरी इस्टर सन्डेमा पुनरुत्थान भएका येशू थप ४० दिनसम्म बाँचेको र त्यस समयकालमा उनले आफ्ना अनुयायीलाई शिक्षा दिएको र त्यसपछि स्वर्ग गएको उल्लेख छ ।

### बिस्का..

छन् । सुजनले गत वर्ष पहिलो पटक जिब्रो छेडाएका थिए भने, यस वर्ष पनि जिब्रो छेडाएर जात्रालाई निरन्तरता दिने निर्णय गरेको स्थानीयले बताएका छन् । यो पटक सहित सुजनले दोस्रो पटक जिब्रो छेडाउन लागेका हुन । सुजन अधिल्लो पटक जिब्रो छेडाउने बुद्धकृष्ण बाग श्रेष्ठका छोरा हुन् । गत वर्षबाट उनले जिब्रो छेडाएर जात्रालाई निरन्तरता दिँदै आएका छन् । सुजनले गत वर्ष जात्रालाई पुस्तान्तरण गर्दै जिब्रो छेडाउने निर्णय गरेका थिए ।

बैशाख २ गते बिस्का: जात्रा बोदेको पाँचौ गणेश मन्दिर परिसरबाट जिब्रो छेड्ने जात्रा शुरु हुन्छ । करिब एक फिट लामो सुईरोले जिब्रो छेडेपछि, जिब्रो छेड्ने व्यक्तिले बाँसले निर्माण गरिएको भ्यय् (बत्ति सहितको बाँसले निर्माण गरिएको अर्धचन्द्रकार महादिप) काँधमा बोकेर बोदे शहर परिक्रमा गर्नु पर्दछ । सुजनका बुवा बुद्धकृष्ण बाग श्रेष्ठले ९ पटक जिब्रो छेडेर जात्रालाई निरन्तरता दिएका थिए भने सुजनका माइलो बुवा कृष्णचन्द्र बाग श्रेष्ठले १२ पटक जिब्रो छेडाएका थिए ।

बुद्धकृष्णले पहिलो पटक २०६१ साल जिब्रो छेडाएर जात्रालाई निरन्तरता दिएका थिए । त्यसपछि २०६४ सालसम्म लगातार चार

पटक जिब्रो छेडाए । २०६५ सालमा बुद्धकृष्णले जिब्रो नछेड्ने बताएपछि, जात्रालाई निरन्तरता दिन जुजुभाई वासँ श्रेष्ठले जिब्रो छेडाएका थिए । जुजुभाईले २०६५ देखि २०७२ सम्म आठ पटक जिब्रो छेडेर जात्रालाई निरन्तरता दिए । २०७३ सालमा जुजुभाईले जिब्रो नछेड्ने घोषणा गरेपछि पुन: बुद्धकृष्णले जिब्रो छेडाएर जात्रालाई निरन्तरता दिँदै आएको थियो । जात्राको हालसम्म प्राप्त प्रमाण अनुसार विसं १९६९ देखि १९९० सम्म हर्कनरसिंह वासंश्रेष्ठले २२ पटक, विसं १९९१ देखि २०२२ सम्म बेखानारायण हाय श्रेष्ठले ३२ पटक, २०२३ मा हरिदेव किला श्रेष्ठले, २०२४ देखि २०२६ सम्म हरि भासिंक श्रेष्ठले तीन पटक, २०२७ र २०२८ मा इन्द्रबाटो श्रेष्ठले दुई पटक जिब्रो छेडाएको तथ्यांक छ । त्यस्तै २०२९ देखि २०३१ सम्म हर्केश्वर ब्यां श्रेष्ठले तीन, २०३२ देखि २०३८ सम्म चन्द्रसेन घों श्रेष्ठले सात, २०३९ देखि २०४६ सम्म दीलकुमार खप्ते श्रेष्ठले सात, २०४७ मा मुनि घों श्रेष्ठले, २०४८ मा धमराज बलाय श्रेष्ठले, २०४९ देखि २०६० सम्म १२ पटक कृष्णचन्द्र बाग श्रेष्ठले जिब्रो छेडाएको इतिहास छ ।

### व्यक्तिगत..

सिलसिलामा भएका गल्ती भने सुधानं सकिने सुझाए । सो कार्यक्रममा सशस्त्र प्रहरी बल बराहवाहिनी मुख्यालयका प्रमुख सशस्त्र प्रहरी नायब महानिरीक्षक अञ्जनीकुमार पोखरेलले सशस्त्र प्रहरीलाई चुस्त, दुरुस्त र अनुशासित बनाउन शून्य सहनशीलता अपनाइएको बताए । यस अवसरमा विभिन्न क्षेत्रमा उत्कृष्ट कार्य गर्ने सशस्त्र प्रहरीलाई पुरस्कार वितरण गरिएको थियो ।

### निगम..

र मझीतेलमा ३९ पैसा र खाना पकाउने ग्यासमा प्रतिसिलिन्डर २७ रुपैयाँ ४४ पैसा घटाएर नयाँ मूल्य सूची पठाएको छ । निगमलाई ग्यासमा अझै पनि २ ९६ रुपैयाँ १५ पैसा घाटा भएकाले ग्यासको मूल्य यथावत राखेको छ भने, डिजेल र मझीतेलको मूल्य पनि यथावत छ । आयल निगमले तय गरेको नयाँ मूल्य देशभरका विभिन्न ठाउँअनुसार लागु हुने जनाएको छ । त्यस्तै आयल निगमले पेट्रोलियम पदार्थको मूल्यका लागि ठाउँहरूलाई तीन वर्ग विभाजन गरेको छ । पहिलो वर्गमा चारआली, विराटनगर, वीरगन्ज, जनकपुर, अमलेखगन्ज, भलवारी, नेपालगन्ज र धनगढी क्षेत्र पर्छन् ।

## हावाहुरीबाट जोगिने उपायहरु

- 
- घरको संरचना वलियो बनाऔँ,
- हावाहुरी चल्न थालेपछि भ्यालढोका थुनौँ,
- छानालाई राम्ररी हुक तथा तारले कसेर बाधौँ,
- छतका गमला सुरक्षित रुपमा राखौँ,
- जस्तापातालगायतका वस्तुहरु खुला र जथाभावी नछोडौँ,
- हावाहुरी चलेमा भागदौँड नगरौँ, बिस्तारै सुरक्षित स्थानमा जाऔँ,
- सुरक्षित ओत नभेटे थुचुक्क बसेर दुवै हातले टाउको छोपी घोटो परौँ,
- हावाहुरी चलेको समयमा सवारी साधन रोकेर सुरक्षित स्थानमा बसौ ।



## नेपाल सरकार विज्ञापन बोर्ड